

**HUBUNGAN POWER TUNGKAI, KECEPATAN LARI
DAN MOTIVASI BELAJAR
DENGAN KETERAMPILAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK**

**(Studi Kolerasi Siswa Kelas IV dan V SD Negeri
EKA BHAKTI LAIS MUBA)**



HERLIANI

No.Reg : 7216140632

**Tesis yang Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Untuk Memperoleh Gelar Megister**

**PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2016**

**HUBUNGAN POWER TUNGKAI, KECEPATAN LARI, DAN MOTIVASI
BELAJAR DENGAN KETERAMPILAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK**
(Studi Korelasi Siswa Kelas IV dan V SD Negeri EKA BHAKTI LAIS MUBA)

Herliani

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan power tungkai, kecepatan meter, dan motivasi belajar dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok. Jenis penelitian kuantitatif. Metode penelitian ini adalah metode korelasional. Jumlah sampel penelitian 60 orang, terdiri dari kelas IV dan V SD Negeri Eka Bhakti Lais Muba. Hasil analisis data disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara power tungkai dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV dan kelas V SD Negeri Eka Bhakti Muba. Terdapat hubungan yang positif antara kecepatan lari dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV dan kelas V SD Negeri Eka Bhakti Muba. Terdapat hubungan yang positif antara motivasi belajar dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV dan kelas V SD Negeri Eka Bhakti Muba. Terdapat hubungan yang positif antara power tungkai, kecepatan lari, dan motivasi belajar dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV dan kelas V SD Negeri Eka Bhakti Muba. Besarnya sumbangan antara power tungkai, kecepatan lari, dan motivasi belajar dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV dan kelas V SD Negeri Eka Bhakti Muba adalah 94,3%.

Kata kunci: *Power Tungkai, Kecepatan Lari dan Motivasi Belajar Dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok .*

HUBUNGAN POWER TUNGKAI, KECEPATAN LARI, DAN MOTIVASI BELAJAR DENGAN KETERAMPILAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

(Studi Korelasi Siswa Kelas IV dan V SD Negeri EKA BHAKTI LAIS MUBA)

POWER CONNECTION LIMBS, RUNNING SPEED, WITH SKILL AND MOTIVATION LEARNING STYLES LONG JUMP SQUAT

(Correlation Studies Class IV and V Students of SD Negeri EKA BHAKTI
LAIS MUBA)

Herliani

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship of limb power, running speed, and motivation to learn the skills long jump squat style. This type of research kuantitatif. This research method is correlation method. Total sample of 60 people, consisting of class IV and V Elementary School Eka Bhakti Lais Muba. The results of data analysis concluded that a positive relationship between limb muscle power with the skills long jump squat style grade IV and class V SD Negeri Eka Bhakti Muba. There is a positive relationship between the speed to run and long jump skills squat style grade IV and class V SD Negeri Eka Bhakti Muba. There is a positive relationship between learning motivation and skills long jump squat style grade IV and class V SD Negeri Eka Bhakti Muba. There is a positive relationship between leg power, running speed, and the motivation to learn the skills long jump squat style grade IV and class V SD Negeri Eka Bhakti Muba. The amount of donations between leg power, running speed, and the motivation to learn the skills long jump squat style grade IV and class V SD Negeri Eka Bhakti Muba was 94.3%.

Keywords: Limb Power, Speed Running, Motivation, Skill of Style Long Jump Squat

RINGKASAN

PENDAHULUAN

Berdasarkan pengamatan di lapangan minat masyarakatan khususnya di kalangan anak-anak pelajar dan mahasiswa terhadap cabang olahraga atletik sangat rendah. Hal ini karena keterbatasan sarana dan prasarana. Maka secara tidak langsung akan menghambat kemajuan olahraga sehingga mempengaruhi peningkatan prestasi pada cabang olahraga tersebut. Sehingga dalam penyampaian materi pembelajaran hanya bersipat rutinitas sebagai guru olahraga. Dengan demikian peserta didik dalam menerima pelajaran kurang beminat pada apa yang disampaikan oleh guru atau pelatih. Sehingga pada akhirnya motivasi peserta didik untuk melakukan kegiatan olahraga khususnya pada nomor lompat jauh sangat rendah.

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara *Power* Tungkai, Kecepatan Lari, dan Motivasi Belajar dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Eka Bhakti Muba pada Tahun Pelajaran 2015/2016. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 2 Maret sampai 3 April 2016. Penelitian dilaksanakan di Lapangan Sepak Bola Sekayu dan Gedung SD Negeri Eka Bhakti Muba. Subjek dalam penelitian ini adalah semua Siswa kelas IV dan V SD Negeri Eka Bhakti Muba tahun pelajaran 2015/2016 yang berjumlah 30 siswa.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah metode korelasional. Penelitian ini dilakukan di SDN Eka Bhakti Lais Kecamatan Lais Kabupaten Musi Banyuasin pada tahun pelajaran 2015/2016. Jumlah sampel penelitian 60 orang, terdiri dari kelas IV dan V SD Negeri Eka Bhakti Lais Muba. Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun pelajaran 2015/2016. Penelitian ini dibagi menjadi dua tahap pertama rencana uji coba instrumen penelitian dilakukan pada bulan februari 2016. Tahap kedua pada bulan maret 2016 dan sampel penelitian siswa kelas IV dan V SD pada semester genap waktu pengumpulan data dilaksanakan sesuai jadwal jam sekolah.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menghitung koefisien korelasi masing-masing prediktor terhadap kriterium dan menghitung korelasi ganda antara prediktor dengan kriterium. Adapun penghitungan dalam pengujian hipotesis sebagai berikut: (1) menghitung koefisien korelasi masing-masing prediktor; (2) menghitung korelasi ganda.

HASIL PENELITIAN

Hasil uji korelasi product moment untuk variabel *power* tungkai dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok sebesar 0,961, sedangkan r_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% sebesar 0,254 berarti nilai $r_{xy} >$ dari r_{tabel} , maka hipotesis menyatakan “Ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa kelas IV dan V SD Negeri Eka Bhakti Muba”.

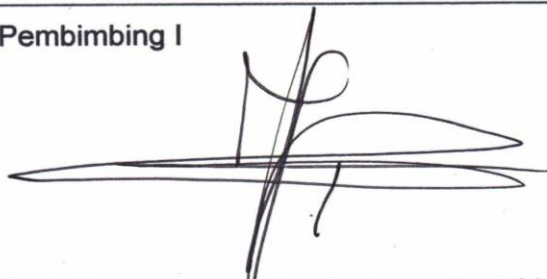
Hasil uji korelasi product moment untuk variabel kecepatan lari dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok sebesar -0,849, sedangkan r_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% sebesar 0,254 berarti nilai $r_{xy} >$ dari r_{tabel} , maka hipotesis menyatakan “Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa kelas IV dan V SD Negeri Eka Bhakti Muba”.

Hasil uji korelasi product moment untuk variabel motivasi belajar dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok sebesar 0,935, sedangkan r_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% sebesar 0,254 berarti nilai $r_{xy} >$ dari r_{tabel} , maka hipotesis menyatakan “Ada hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa kelas IV dan V SD Negeri Eka Bhakti Muba”.

Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara *power* tungkai, kecepatan lari, dan motivasi belajar dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok yaitu menggunakan uji korelasi ganda. Hasil uji korelasi ganda diperoleh $R_{hitung} = 0,971$ yang lebih besar dari $R_{tabel} = 0,254$, maka hipotesis yang menyatakan “Ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai, kecepatan lari dan motivasi belajar dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV dan V SD Negeri Eka Bhakti Muba” diterima.

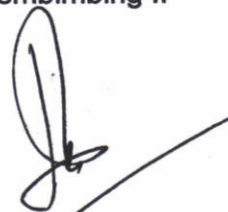
**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I




Prof. Dr. dr. James Tangkudung, SportMed, M.Pd
Tanggal: 23-6-2016

Pembimbing II

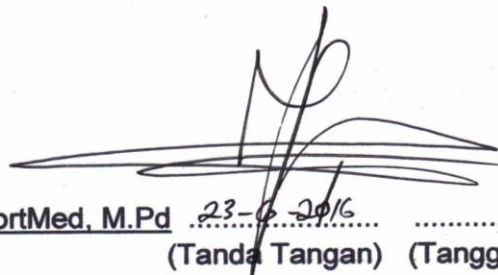


Dr. Iyakrus M. Kes
Tanggal: 20-6-2016

Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd
(Ketua)¹


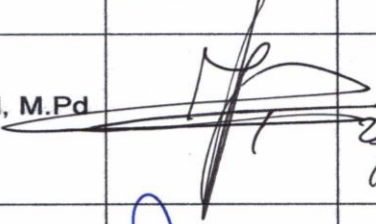



 27/6-2016
(Tanda Tangan) (Tanggal)

Prof. Dr. dr. James Tangkudung, SportMed, M.Pd 23-6-2016
(Sekretaris)² (Tanda Tangan) (Tanggal)



Nama : Herliani
No. Registrasi : 7216140632
Tanggal Lulus :

1. Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
2. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN ATAS HASIL PERBAIKAN TESIS			
No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd (Direktur PPs/Penguji)		27/20/6 6
2.	Prof. Dr. dr. James Tangkudung, SportMed, M.Pd (Ketua Prodi/Pembimbing I)		23/6-16
3.	Dr. Widiastuti, M.Pd (Sekretaris Prodi/Penguji)		23/20/6 6
4.	Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd (Penguji)		23/-20/6 6
5.	Dr. Iyakrus, M. Kes (Pembimbing II)		20/20/6 6
Nama : Herliani No. Registrasi : 7216140632 Tanggal Lulus :			

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister dari Program pascasarjana Universitas Negeri Jakarta seluruhnya merupakan hasil karya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Jakarta, April 2016



Herliani

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji rasa syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya pada penulis, akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan Tesis dengan judul “Hubungan power tungkai, kecepatan lari dan motivasi belajar dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa Kelas IV dan V SD Negeri EKA Bhakti Lais Muba”. Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan mengikuti ujian Tesis pendidikan olahraga pada program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ).

Dalam penulisan tesis ini penulis sangat menyadari begitu banyak kekurangan, karena dari itu kritik dan saran dari para pembaca sangat penulis harapkan demi kesempurnaan karya penulis di masa yang akan datang. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang tulus dan penghargaan yang besar kepada, Prof. Dr.Djaali, M.Pd., Selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta (UNJ) yang telah memberikan dukungan untuk bisa mengikuti perkuliahan hingga saat ini. Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd., selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Prof. Dr.dr.James Tangkudung, SportMed, M.Pd. selaku Ketua Prodi Pendidikan olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ) sekaligus sebagai pembimbing 1 (satu) yang telah memberikan saran dan pengarahan dalam penyusunan proposal tesis ini. Dr.Widiastuti, M.Pd.selaku Sekretaris program studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Dr.Iyakrus, M.Kes, sebagai pembimbing 2(dua) yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyelesaian proposal tesis ini. Seluruh Dosen dan staf administrasi Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ) .Rekan-rekan seperjuangan yang telah membantu demi kelancaran penyusunan tesis ini.

Dan tidak pernah lupa ucapan terima kasih yang terdalem kepada keluarga besar tercinta, Suami Arafik tercinta dan Sella,Jassen,Tiara Naddia anak-anak tersyang, yang telah memberikan penulis sesuatu yang bermakna dan dukungan yang luar biasa baik berupa materi dan spiritual dalam menyelesaikan tesis ini serta saudara-saudara Pebrita Lustia, M.Pd, Erlina,SE, Desiwahyuni S.Pd.

Terakhir, penulis ucapkan kepada teman-temanku. Akhirnya penulis berharap semoga Tesis ini bermanfaat dalam menambah khasanah perbendaharaan ilmu Pengetahuan Program Study Olahraga dan referensi bagi pembaca.

Jakarta, Juni 2016

Penulis

HR

Motto :

“BarangSiapa yang dikehendaki Allah baginya kebaikan maka akan diberikannya pemahaman pada agama. Dan sesungguhnyailmuituhanyalahdenganbelajar”.(HR, Bukhari)

“Kecerdasan adalah kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan.” (Stephen Hawking)

Alhamdulillah robbilalamin, segala puji syukur bagi Allah penguasa seluruh alam. Allah Yang Maha Tinggi dan maha Agung yang selalu memberikan karunia dan hidayah sehingga Tesis ini dapat selesai disusun.

Kupersembahkan Kepada :

- ❖ *Orang tuaku, Abusen dan Mariana (Almh), terimakasih atas semua didikannya dan pengorbananmu selama ini.*
- ❖ *Suamiku A. Rqijk, yang tercinta yang selalu setia mendampingi.*
- ❖ *Anak-anakku tersayang 1) SellaAulia Dian Aranti, 2) Jassen Rifki Pati Ramaden, 3) Mutiara Dian Aranti, 4) NaddiaBrillian Dian Aranti, yang selalu mengharapkan keberhasilanku.*
- ❖ *Saudara-saudaraku yang selalu memberikan support terhadap studiku dan,*
- ❖ *Sahabat-sahabatku yang setia yang selalu bersama-sama dalam suka dan duka*
- ❖ *Almamaterku*
- ❖ *Keponakanku Tersaanyang Pebritalustia M,Pd dan Desi Wahyuni, S.Pd yang slalu memberikan semangat dan dukungan*
- ❖ *Pembimbingku Prof. Dr. dr. James Tangkudung Sport. Med, M.Pd dan Dr. Iyakrus M.Kes yang telah membimbingku dengan sabar dan penuh keikhlasan*
- ❖ *Teman-teman ku tercinta di POR,PPS UNJ, yang telah berjuang bersama Terima kasih atas motivasi, kerjasama dan bantuannya*
- ❖ *Keluargaku di Pendidikan Olahraga (POR) PPS UNJ 2014, terima kasih telah menjadi polikromatik di dalam hidupku,kan selalu kukenang masa-masa berjuang bersama kalian semua*
- ❖ *Terima kasih kepada: Kepala Sekolah SD Negeri Eka Bhakti Lais Muba Guru-guru sekalian*
- ❖ *Siswa Siswi SD Negeri Eka Bhakti Lais Muba tahun ajaran 2015/2016*
- ❖ *Dosen dan Staf di Pendidikan Olahraga (POR) Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta*

DAFTAR ISI

COVER	i
ABSTRAK.....	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
RINGKASAN.....	iv
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	vi
LEMBAR PERNYATAAN.....	viii
KATA PENGANTAR	x
MOTTO.....	xi
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah.....	6
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Kegunaan Penelitian	7

BAB II KAJIAN TEORETIK

A. Deskripsi Konseptual.....	9
1. Lompat Jauh Gaya Jongkok	9
2. Power Tungkai	23
3. Kecepatan/speed	30
4. Motivasi Belajar.....	32
B. Kerangka Teoretik	38
1. Hubungan antara <i>Power</i> Tungkai (X_1) dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y).....	38
2. Hubungan antara Kecepatan Lari (X_2) dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y).....	40
3. Hubungan antara Motivasi Belajar Siswa (X_3) dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Y)	40
4. Hubungan antara <i>Power</i> Tungkai (X_1),Kecepatan Lari (X_2) dan Motivasi Belajar Siswa (X_3) dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y)	46
C. Hipotesis Penelitian	51

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian.....	53
B. Tempat dan Waktu Penelitian	54
C. Metode Penelitian.....	54
D. Desain Penelitian.....	55
E. Populasi dan Teknik Sampel	58
F. Teknik Pengumpulan Data	57

1. Instrumen Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok	58
2. Instrumen Power Tungkai	64
3. Instrumen Kecepatan Lari	68
4. Instrumen Motivasi Belajar	72
G. Teknik Analisis Data	75
1. Uji Persyaratan Analisis Data	75
2. Analisis Korelasi dan Regresi	76
H. Hipotesis Statistik	79

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	81
1. Deskripsi Data Penelitian	81
2. Uji Prasyarat Analisis	89
3. Hasil Analisis Data	92
B. Pembahasan	95
1. Hubungan Antara <i>Power</i> Tungkai dan Lompat Jauh Gaya Jongkok ..	95
2. Hubungan Antara Kecepatan Lari dan Lompat Jauh Gaya Jongkok ..	95
3. Hubungan antara Motivasi Belajar dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok	96
4. Hubungan antara <i>Power</i> Tungkai, Kecepatan Lari, dan Motivasi Belajar dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok	97

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	98
B. Keterbatasan Penelitian	99
C. Implikasi Hasil Penelitian	99
D. Saran.....	101

DAFTAR PUSTAKA.....	102
---------------------	-----

LAMPIRAN	104
----------------	-----

RIWAYAT HIDUP

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Populasi Penelitian	56
Tabel 3.2 Indikator Penilaian Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok	60
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Komponen Power Tungkai	66
Tabel 3.4 Kriteria Penilaian <i>Vertical Jump</i>	67
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Penilaian Lari	69
Tabel 3.6 Kriteria penilaian Instrumen Penilaian Proses Pembelajaran Gerak Dasar Lari Jarak Pendek.....	70
Tabel 3.7 Kisi-kisi Instrumen Motivasi Belajar.....	73
Tabel 3.8 Pemberian Skor Untuk Setiap Butir Pernyataan	74
Tabel 4.1 Data Penilaian.....	82
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Tungkai	84
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari	86
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Tungkai	87
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok	88
Tabel 4.6 Rangkuman Hasil Uji Normalitas	90
Tabel 4.7 Hasil Uji Linieritas	91
Tabel 4.8 Rangkuman Hasil Uji Korelasi.....	92
Tabel 4.9 Hasil Uji Korelasi Ganda	94
Tabel 4.10 Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif.....	94

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Fasilitas Lompat Jauh	15
Gambar 2.2 Fase Awalan Lompat Jauh.....	17
Gambar 2.3 Fase Bertolak Lompat Jauh	18
Gambar 2.4 Gerakan Melayang di Udara	19
Gambar 2.5 Fase Pendaratan	20
Gambar 2.6 Struktur Tungkai Atas	27
Gambar 2.7 Struktur Tungkai Bawah.....	28
Gambar 2.8 Konstelasi Penelitian.....	50
Gambar 3.1 Konstelasi Penelitian.....	55
Gambar 3.2 Tes <i>Vertical Jump</i>	65
Gambar 3.3 Histogram <i>Power</i> Tungkai.....	85
Gambar 3.4 Histogram Variabel Kecepatan Lari	86
Gambar 4.1 Histogram Motivasi Belajar	88
Gambar 4.2 Histogram Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok	89

DAFTAR LAMPIRAN

1. Instrument Penelitian
2. Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Motivasi
3. Kisi-kisi Angket Motivasi setelah Uji Coba Instrumen
4. Data Mentah Penelitian
5. Hasil Olah Data SPSS
6. Foto-foto Penelitian
7. Surat-surat
8. Daftar Riwayat Hidup

BAB I

PENDAHULUAN

A.Latar Belakang Masalah

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik, dan nomor ini selalu di lombakan pada setiap kejuaraan atletik. Baik ditingkat regional, nasional dan internasional. Dan merupakan jenis lompatan yaitu pencapaian jarak terjauh menjadi tujuan utama dari nomor ini. Dengan demikian semua potensi dan aspek teknis penunjang diarahkan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Maka untuk dapat mencapai jarak lompatan itu dengan terlebih dahulu harus sudah memahami unsur-unsur pokok pada lompat jauh. Jarak lompatan diukur dari tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Dalam lompat jauh terdapat bermacam-macam gaya yang umum di pergunakan oleh para pelompat, yaitu gaya jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in the air*).

Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap dan badan waktu melayang di udara. Jadi, mengenai awalan, tumpuan, melayang dan mendarat, bahwa ketiga gaya tersebut prinsipnya sama. Teknik dasar dalam lompat jauh, yaitu: (1) Awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan untuk mendapatkan

kecepatan pada waktu akan melakukan lompatan. Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan ini disebut dengan kecepatan horisontal, yang sangat berguna untuk membantu kekuatan tolakan ke atas, ke depan (pada lompat jauh atau lompat jangkit).(2)Tumpuan/tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horisontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Tumpuan dapat dilakukan dengan baik dengan menggunakan kaki kiri maupun kanan, tergantung kaki mana yang lebih dominan. (3) Melayang di udara. Sikap badan di udara harus di usahakan melayang selama mungkin di udara serta dalam keadaan seimbang dan yang paling penting pada saat melayang ini adalah melawan rotasi putaran yang timbul akibat dari tolakan. Selain itu juga untuk mendapatkan posisi mendarat yang paling ekonomis dan efisien. (4) Sikap Mendarat. Melakukan pendaratan adalah bagian akhir dari lompat jauh. Keberhasilan dalam lompat jauh terletak pada pendaratan. Pada pendaratan yang mulus akan berpengaruh terhadap jarak, keselamatan dan keindahan.

Kondisi fisik yang baik tidak dapat di capai hanya melalui permainan olahraga itu sendiri, tetapi harus dilakukan pula dengan melalui proses latihan. Program latihan kondisi fisik harus terencana secara baik, sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani serta kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk berprestasi yang lebih baik. Apabila kondisi fisik seseorang baik maka akan bermanfaat untuk: (1) Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi

dan kerja jantung, (2) Peningkatan dalam kekuatan, keseimbangan dinamis, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik, (3) Ekonomi gerak yang lebih baik dalam latihan, (4) Ekonomi gerak yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan dan (5) Responden cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.

Berdasarkan pengamatan di lapangan minat masyarakatan khususnya di kalangan anak-anak pelajar dan mahasiswa terhadap cabang olahraga atletik sangat rendah. Hal ini karena keterbatasan sarana dan prasarana. Maka secara tidak langsung akan menghambat kemajuan olahraga sehingga mempengaruhi peningkatan prestasi pada cabang olahraga tersebut. Sehingga dalam penyampaian materi pembelajaran hanya bersipat rutinitas sebagai guru olahraga. Dengan demikian peserta didik dalam menerima pelajaran kurang beminat pada apa yang disampaikan oleh guru atau pelatih. Sehingga pada akhirnya motivasi peserta didik untuk melakukan kegiatan olah raga khususnya pada nomor lompat jauh sangat rendah.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor tehnik pada cabang olahraga atletik. Untuk menjadi pelompat yang baik dengan memahami teknik-teknik dasar gerak lompatan, harus melalui suatu proses kegiatan belajar mengajar dengan perencanaan dan program yang baik, dan harus dilakukan secara sungguh-sungguh. Untuk mempelajari gerakan lompat jauh yang harus diperhatikan adalah awalan untuk menghasilkan kecepatan harizontal, tumpuan untuk menghasilkan kecepatan vertikal dan sudut

lompatan, melayang di udara untuk menciptakan gaya lompatan, dan dilakukan teknik pendaratan akhir dari suatu proses lompatan, yang dilakukan dalam suatu rangkaian secara serentak dengan suatu yang sangat singkat.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan lompat jauh gaya jongkok antara lain faktor fisik yang menyangkut, *power* tungkai, kecepatan lari sedangkan psikologis diantaranya motivasi terutama motivasi belajar. Untuk menghasilkan lompatan yang optimal sesuai dengan tujuan yang hendak di capai.

Dengan memahami faktor tersebut di atas keberhasilan di dalam melaksanakan kegiatan proses belajar mengajar khususnya pada nomor lompat jauh akan mendapatkan keberhasilan, artinya semua materi yang menyangkut baik unsur teknik, fisik dan psikologi akan mudah di terima oleh peserta didik, sehingga pada akhirnya akan mampu untuk melakukan lompatan dengan baik dan benar.

Penelitian ini bersifat korelasional (hubungan) antara *power* tungkai (X_1), kecepatan lari (X_2) dan motivasi belajar (X_3) dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok (Y) sebagai variabel terikat. Dengan harapan bahwa hasil penelitian ini nantinya akan di jadikan suatu bahan pertimbangan oleh guru, dosen dan pelatih di bidang pendidikan olahraga dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar khususnya pada nomor lompat jauh, baik di kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler di sekolah.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penelitian ini perlu dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan positif antara *power* tungkai, kecepatan lari, dan motivasi belajar dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV dan V SD Negeri Eka Bhakti Lais Muba.

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka ada beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara *power* tungkai dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok
2. Terdapat hubungan antara kecepatan lari dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok
3. Terdapat hubungan antara motivasi belajar siswa dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok
4. Komponen-komponen apa saja terdapat hubungan antara *power tungkai* dan motivasi belajar siswa dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok
5. Metode penyampaian terdapat hubungan motivasi belajar siswa dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok
6. Bentuk fisik mempengaruhi hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok
7. Komponen-komponen apa saja yang berhubungan dengan keterampilan
8. Sarana dan prasaranayang telah tersedia dapat mempengaruhi dalam peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, untuk memenuhi ketentuan dalam suatu penelitian. agar pembahasan tidak terlalu meluas dan pembatasan masalah yang dimaksud jelas, maka penelitian ini perlu di batasi pada “Hubungan *power* tungkai (X_1), kecepatan lari (X_2) dan motivasi belajar (X_3) sebagai variabel bebas dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok (Y) sebagai variabel terikat. Pada siswa kelas IV dan V SD Negeri Eka Bhakti Lais Kecamatan Lais Kabupaten Musi Banyuasin”.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan judul dan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas maka muncul masalah yang dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara *power* tungkai (X_1) dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok (Y) pada siswa kelas IV dan V SD Negeri Eka Bhakti Lais Muba.?
2. Apakah terdapat hubungan antara kecepatan lari (X_2) dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok (Y) pada siswa kelas IV dan V SD Negeri Eka Bhakti Lais Muba.?
3. Apakah terdapat hubungan antara motivasi belajar (X_3) dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok (Y) pada siswa kelas V SD Negeri Eka Bhakti Lais Muba.?

4. Apakah terdapat hubungan antara *power* tungkai (X_1) kecepatan lari (X_2) dan motivasi belajar (X_3) secara bersama-sama dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok (Y) pada siswa kelas V SD Negeri Eka Bhakti Lais Muba.?

D. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar sumbangan dari ketiga variabel tersebut terhadap keterampilan lompat jauh gaya jongkok, baik secara sendiri-sendiri (parsial) maupun secara bersama-sama.

E. Kegunaan Penelitian

Kegunaan yang dapat diambil dari hasil penelitian:

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi wahana perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam olah raga sepak bola di Indonesia, selain itu secara teoritis penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan studi lanjutan yang relevan dan bahan kajian kearah pengembangan yang mendekati pertimbangan-pertimbangan konsektual dan konseptual.
2. Memperoleh data yang empiris tentang hubungan antara hubungan *power* tungkai, kecepatan lari, dan motivasi belajar secara bersama-sama dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok.
3. Pedoman bagi guru untuk dapat menambah wawasan keilmuan lompat jauh gaya jongkok.

4. Untuk menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti dalam menerapkan pengetahuan yang diperoleh pada saat kuliah terhadap masalah-masalah yang dihadapi di dunia pendidikan secara nyata.
5. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Deskripsi Konseptual

1. Lompat Jauh

a. Definisi Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga atletik, dimana seseorang pelompat jauh dituntut untuk melakukan serangkaian gerak dimulai dari gerak lari yang akan menjadi sebagai awalan, untuk mendapatkan kecepatan horizontal, dan ketika sampai dibalok tumpu harus menolakkan kakidengan sekuat-kuatnya, untuk mendapatkan kecepatan vertikal, dan selanjutnya membuat gaya lompatan sebelum melakukan pendaratan dibak pasir.

Sukirno mengatakan bahwa, atletik adalah satu cabang olahraga yang di perlombakan dan meliputi nomor-nomor jalan, lari, lempar, dan lompat. Gerakan-gerakan yang dilakukan dan terdapat pada semua cabang olahraga, pada intinya merupakan gerakan dasar yang berasal dari gerakan pada olahraga atletik. Oleh karena itu, tidak berlebihan kiranya jika dikatakan bahwa atletik merupakan ibu dari semua cabang olahraga.¹

¹ Sukirno, *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik* (nomor Lari, Lompat ;Lempar dan Tolak.) Unsri, Palembang.h138.

Lompat jauh merupakan salah satu cabang olah raga atletik dimana seorang pelompat jauh dituntut untuk melakukan serangkaian gerak dimulai dari gerak lari dalam jarak tertentu sebagai awalan, untuk mendapatkan kecepatan horizontal, dan ketika sampai dibalok tumpuh harus menolak kaki sekuat -kuatnya untuk mendapatkan kecepatan vertikal, selanjutnya membuat gaya lompatan sebelum melakukan pendaratan di bak pasir.²

Lompat jauh adalah nomor yang sederhana dan paling tua dibandingkan nomor-nomor lapangan lainnya. Hal ini dikarenakan para siswa sebelum diberikan pembelajaran atau latihan lompat jauh siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh, hal ini akan mengakibatkan para siswa akan cepat mempelajari lompat jauh dengan benar.³

lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertical dengan jalan dan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ketitik lainnya.⁴

Dahulu lompat jauh secara tidak sengaja sudah dilakukan oleh orang-orang sebelum kita. Mereka melakukan hal tersebut (lompat jauh) semata-mata untuk bertahan hidup. Sejalan dengan waktu, orang-orang dahulu mengadakan perlombaan secara berkala bersamaan dengan atletik.

² Sukirno .*Op.Cit* h.138

³ Eddy Purnomo. *Dasar-dasar Gerak Atletik* (Yogyakarta: Alfamedia, 2011), h. 93.

⁴ Giri Wiarto *Atletik* (Geraha ilmu Yogyakarta 2013)..h.32.

Masa berkembang, lompat jauh sampai saat ini sudah mengakar sampai penjuru dunia. Bahkan olimpiade, lompat jauh menjadi fokus dari penonton dunia.⁵

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat selain lompatjangkit, lompat tinggi, dan lompat tinggi galah. Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik-titik tertentu ke titik lainnya, dengan cara berlari secepat-cepatnya kemudian menolak, melayang di udara dan mendarat.⁶ Gerakan lari awalan (*run up*) dapat dilakukan dari dua arah, dan bak yang lebar memungkinkan beberapa peserta melompat secara serentak daripada menunggu dalam barisan pada ujung jalur lari.⁷

Nomor lompat jauh merupakan kegiatan atau aktivitas yang sangat alami di dalam kehidupan manusia. Kegiatan tersebut akan selalu dialami oleh setiap orang dalam menjalani kehidupan sehari-harinya, gerakan lompat baik secara sadar maupun tidak sadar akan selalu dijumpai pada setiap orang.⁸

Lompat jauh membutuhkan kecepatan yang luar biasa dan otot yang sangat kuat. Pelari cepat biasanya menjadi atlet yang baik dalam nomor ini. Sasaran lompat jauh adalah melakukan awalan, menjejak papan (diletakkan ditanah) tanpa langkah melebihinya, dan melompat sejauh mungkin kesebuah

⁵ Muklis, dkk, *Olahraga Kegemaranku*; ATLETIK (Klaten: Intan Pariwara, 2007), h. 15.

⁶ Muhajir, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* (Jakarta: Erlangga, 2007), h. 40.

⁷ Khomsin, *Atletik 1* (Semarang: UPT UNNES Press, 2011), h. 10.

⁸ Sukirno, *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik* (Palembang: Unsri, 2011), hh. 127. \jj,

petak pendaratan berisi pasir. Jarak lompatan anda diukur dari sisi dalam papan tolak sampai tanda terdekat di pasir yang dihasilkan oleh bagian tubuh anda".⁹ Dimana nomor lompat jauh pada Pada cabang olahraga atletik selalu dilombakan baik ditingkat nasional maupun internasional.

Untuk menunjang jauhnya lompatan, seseorang lompat memerlukan beberapa keterampilan komponen fisik yang prima. Di antaranya kelentukan, kekuatan, kecepatan, power dan koordinasi dari seluruh elemen gerak yang diperlukan oleh seseorang pelompat. Koordinasi gerak yang baik merupakan komponen yang sangat penting. Lompat jauh termasuk dalam anaerobik. Anaerobik yang berarti tanpa oksigen. Sistem metabolisme anaerobik serentetan reaksi kimiawi yang tidak memerlukan adanya oksigen.¹⁰

ATP menjadi ADP dan Pi ini disebut ATPase miosin.

ATP \longrightarrow ADP+Pi+E (Untuk Kontraksi)

ATPase

Maka didalam jembatan penyembaran tersebut langsung proses pembuatan energi (energi ini bukan dari pemecahan ATP seketika, tetapi berasal dari energi yang sudah ada sebelumnya). Energi ini digunakan untuk menarik filamen aktin kearah sentral. Energi yang dihasilkan ini untuk mengembalikan jembatan penyebrangan ke posisi semula dalam rangka

⁹. FredMcMane. *Dasar-Dasar Atletik*. Angkasa (Bandung: 2008).h.37.

¹⁰ Eddy Purnomo dan *Dapan Dasar-Dasar Gerak Atletik Alfabeta* (Yogyakarta : 2011) h.93.

menarik aktif ke arah tengah dan sebagian lagi di simpan untuk digunakan dalam proses.¹¹

Adapun tujuan umum dalam pelatihan cabang lompat jauh antara lain sebagai berikut:

1. Memproyeksikan pusat gravitasi (gaya berat) tubuh si pelompat di udara pada kecepatan bergerak ke muka yang maksimum.
2. Jauhnya lompatan yang dapat dicapai tergantung pada kecepatan lari, kekuatan, dan percepatan pada saat *take off* (memindahkan kecepatan horicontal ke gerakan bersudut).

Beberapa keterangan umum dalam pelatihan cabang lompat jauh antara lain sebagai berikut:

1. Sekali tubuh pelompat sudah lepas landas, pusat gaya berat tubuhnya akan membentuk suatu pola arah gerak tertentu yang tidak dapat diubah lagi.
2. Jarak ekstra dapat diperoleh dengan menyesuaikan tungkai kaki dan tubuh terhadap pusat gaya berat tubuh. Dengan cara ini, akan diperoleh posisi mendarat (*landing*) yang harmonis.
3. Kecepatan dan tenaga lompatan (jumping power) merupakan faktor primer dalam menentukan jarak lompatan.

¹¹James Tangkudung, *Ilmu Faal (Fisiologi)*, :Cerdas Jaya, (Jakarta: 2006), h. 47..

4. Gerakan sewaktu melayang merupakan faktor kedua dan tidak perlu diberikan penekanan secara berlebihan.
5. Rotasi tubuh, terutama rotasi ke depan, yang timbul sebagai akibat *take off*-nya kaki yang berhenti dulu sejenak di atas papan lompat, harus ditiadakan.¹²

Fasilitas lompat jauh meliputi:

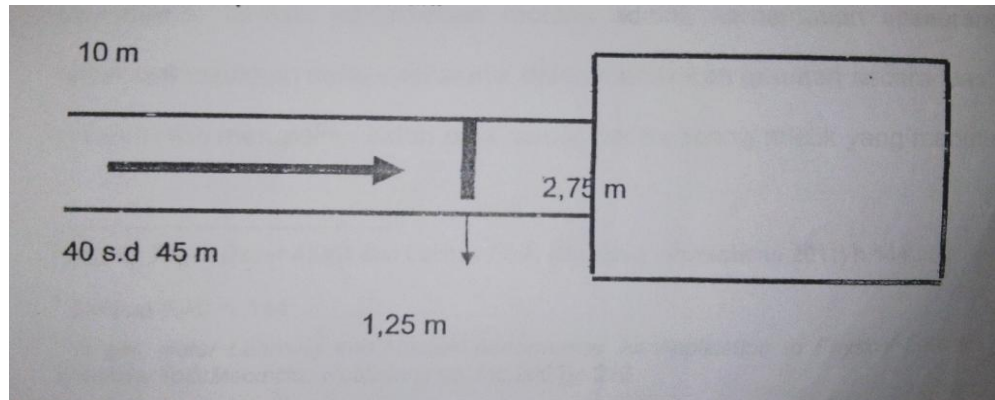
1. Panjang lintasan untuk awalan lari 40 s.d 45 meter dan lebar lintasan minimal 1,22 meter maksimal 1,25 meter.
2. Panjang bak untuk melompat 10 meter, sedangkan lebarnya 2,75 meter.
3. Papan tumpu panjangnya minimal 1,22 meter dan maksimal 1,25 meter lebarnya 20 cm dan tebal papan 10 cm dan ditanam di tanah hingga permukaan papan sama (rata) dengan permukaan tanah.
4. Papan tumpu di pasang dengan jarak sekitar 1 sampai 2 meter dengan Bak lompat.¹³

Di depan papan tumpu dipasang kapur atau plastisin untuk mengetahui atau tanda bila si pelompat menginjak tanda tersebut maka dinyatakan dist, Artinya hasil lompatannya tidak diakui.¹⁴ Untuk memperjelas perhatikan gambar berikut:

¹² Jess Jarver, *Belajar dan Berlatih Atletik* (Bandung: CV. Pionir Jaya, 2007), h. 24.

¹³ Sukirno, *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik* (Darmata :Palembang 2011.h 144.

¹⁴ Sukirno *Op.Cit*.h.144



Gambar 2.1 Fasilitas Lompat Jauh¹⁵

b. Lompat Jauh Gaya Jongkok

Gaya ini merupakan gaya lompatan yang paling banyak digunakan pada proses latihan karena gaya ini merupakan gaya yang paling mudah diantara gaya lompat jauh yang lainnya. Gaya ini biasanya dipelajari oleh seorang atlet pemula, karena ini merupakan gaya yang paling dasar dan paling mudah untuk dilakukan dalam berlatih bagi seorang lompat jauh.

Lompat jauh gaya jongkok adalah gerakan untuk mengayunkan tungkai kanan kedepan dan diikuti tungkai kiri lalu dirapatkan lurus ke depan seolah-olah melakukan sikap jongkok diudara, lalu diteruskan dengan persiapan untuk mendarat dengan kedua kaki ditekuk dengan posisi sikap badan dalam keadaan jongkok kedua tangan dijulurkan kedepan, agar anggota tubuh tidak jatuh kebelakang.

¹⁵ Sukirno, *Dasar-dasar Atletik Latihan Fisik, menuju Prestasi tinggi* (2011:h 120)

Pada nomor Lompat jauh untuk melakukan awalan biasanya dilakukan dengan kaki kiri didepan dan kaki kanan dibelakang kedua lengan disamping, bagi yang tidak kidal, pada saat akan mendarat kedua lutut mulai ditekuk sehingga membentuk sikap jongkok setelah dua kaki menyentuh pasir bersamaan dengan menjulur kedua tangan sejauh mungkin kebelakang.¹⁶

c. Teknik melakukan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Adapun unsur dasar pada lompatan umum dasar pada lompat jauh secara umum sebagai berikut:

1. Awalan

Kecepatan dan ketepatan dalam lari awalan, sangat mempengaruhi pada hasil lompatan. Ini berarti bahwa kecepatan lari awalan merupakan keharusan untuk mencapai hasil yang maksimal. Pelompat tanpa memiliki kecepatan maksimal, secara otomatis tidak mempunyai harapan untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Awalan pada nomor lompat jauh berkaitan dengan melakukan ancang-ancang sebelum melakukan gerakan tolakan pada papan tolak (tumpu).

Teknik awalan bertujuan melakukan ancang-ancang sebelum melakukan gerakan tumpuan dan papan tumpuan. Lari awalan dilakukan sesuai dengan kemampuan dari masing-masing pelompat. Bagi para pelompat yang masih pemula atau junior ambil awalan sekitar 20 sampai 25 meter. Sedangkan pelompat jauh yang lebih berpengalaman mengikuti

¹⁶ Sukirno, *Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*, op. Cit., hh. 82-83.

perlombaan baik di tingkat nasional maupun internasional pada umumnya pelompat melakukan awalan sekitar 21 sampai 23 langkah. Kecepatan dan ketepatan dalam lari awalan sangat mempengaruhi pada hasil lompatan. Kecepatan dalam lari awalan merupakan keharusan untuk mencapai hasil yang maksimal, pengontrolan kecepatan gerak lari awalan harus dilakukan secara sistematis agar dapat menguasai ketepatan jarak dengan papan tumpu (tolakan).



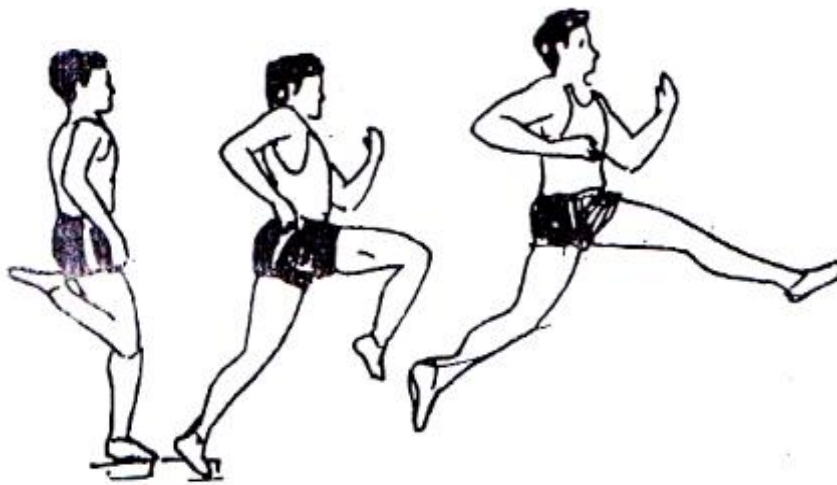
Gambar 2.2 Fase Awalan Lompat Jauh¹⁷

2. Tumpuan

Tumpuan dalam lompat jauh adalah untuk memperoleh kecepatan vertikal tumpuan pada lompatan jauh merupakan salah satu faktor yang penting dan gerakan tumpuan sangat erat kaitannya dengan Hukum Newton III (Aksi reaksi) besarnya aksi sama besarnya dengan reaksi. Pada lompat jauh menggunakan waktu yang sesingkat mungkin seluruh rangkaian gerakan

¹⁷Sukirno, *Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*, h,138

tolak harus dilakukan dengan sempurna dimulai dari (1) meletakkan tangan telapak kaki bagian belakang dengan papan tumpuan, (2) telapak kaki, dan (3) kaki untuk melakukan tolakan dengan sekuat-kuatnya, sedangkan sudut tumpuan yang ideal adalah 45. Untuk mendapatkan gerak parabola yang ideal.¹⁸



Gambar 2.3 Fase Bertolak Lompat Jauh¹⁹

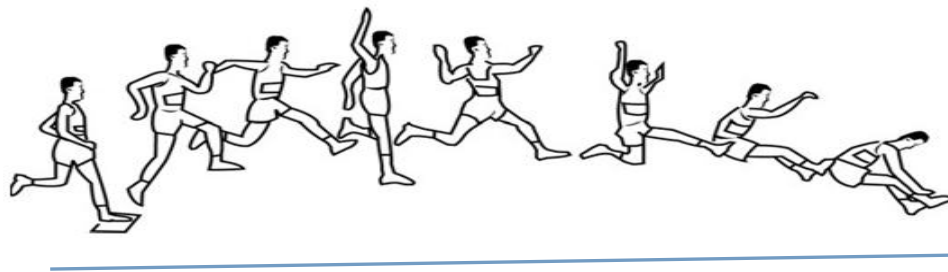
3. Gerakan Melayang di Udara

Gerakan melayang di udara gerakan melayang merupakan hasil kombinasi antara kecepatan horizontal, kekuatan tumpuan dan sudut tumpuan pada saat melakukan tolakan sehingga dapat menghasilkan kecepatan vertikal. Faktor-faktor yang medasari pada lompat jauh sangat di

¹⁸ Ibid., h. 135.

¹⁹ Sukirno, *Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*, (2011 h 129)

tentukan pada saat si pelompat masih berhbungan dengan tanah, yaitu awalan dan tolakan gerakan pada saatmelayang di udara untuk melakukan sebagai gaya-gaya lompatan, Gaya lompatjauh yang lazim di kenal adalah (1) gaya jongkok (Tuck Style), (2) gaya gantung (hang Style) dan (3) gaya berjalan di udara (walking in the air)



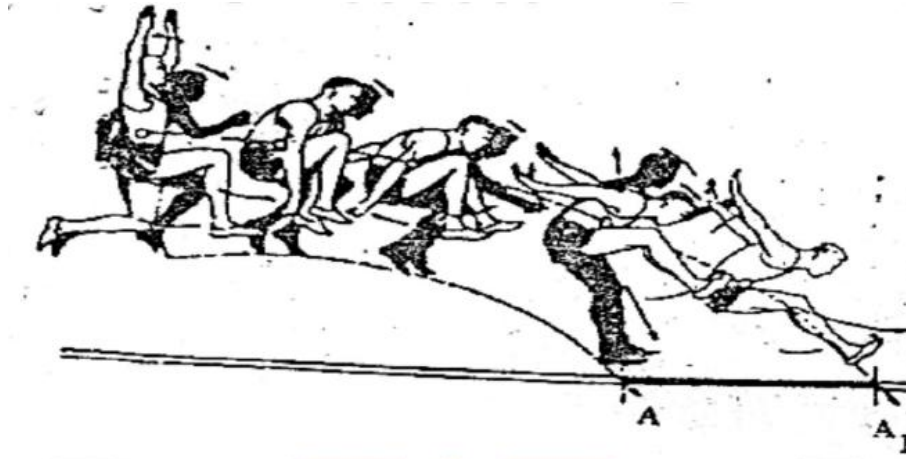
Gambar 2.4 Gerakan Melayang di Udara²⁰

4. Pendaratan di Bak Pasir

Gerakan mendarat di bak pasir pada nomr lompat jauh merupakan satu rangkaian atau kelanjutan dari gerak melayang di udara. Adapun Tujuan pendaratan adalah untuk mendapatkan suatu posisi tubuh dengan sikap jongkok kedua kaki sejajar menyentuh pasir sejauh mungkin untuk menjaga tubuh jangan ke belakang untuk melakukan pendaratan, kedua kaki tidak boleh tegang, harus lentur dengan posisi kedua kaki di tekuk dan diusahakan pendaratan dilakukan dari ujung kaki dengan cara mengeperdengkan keduk

²⁰ Sukirno, *Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*, op. Cit., h137

kaiki dibuka sejajar bahu.Hindari melakukan pendaratan dengan kedua kaki berdiri tegak.²¹



d. Keterampilan Lompat Jauh

Keterampilan adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koodinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh, yang dapat dikuasai melalui proses belajar. Seseorang yang mampu melakukan gerakan keterampilan dengan efektif dan efisien dapat disebut trampil.²²

Keterampilan fasilitatif merupakan keterampilan yang tidak secara langsung mempengaruhi kemampuan dan performa olahraga. Namun apabila berhasil diraih, biasanya berefek pada kemampuan atlet baik dalam olahraga

²¹ Sukirno, *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi* (Palembang: Unsri, 2012), h. 78-81.

²² Ria Lumintuarso *Tiori Kepelatihan Olahraga* Kementrian Pemuda dan Olahraga Jakarta 2013 h.87.

maupun aspek lainnya.²³ Termasuk di dalamnya yaitu dalam olahraga lompat jauh.

Keterampilan teknik yang dimaksudkan disini ialah kemampuan melakukan gerakan-gerakan keterampilan suatu cabang olahraga dari mulai gerak keterampilan yang paling sederhana sampai gerak keterampilan yang tersulit, termasuk gerak tipu yang menjadi ciri cabang olahraga itu. Dengan demikian maka keterampilan teknik merupakan hasil dari proses belajar dan berlatih gerak yang secara khusus ditujukan untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga.²⁴

Gerakan lompat jauh memiliki gerakan yang dinamis dan memerlukan kecepatan lari awalan, dengan irama yang baik sampai langkah terakhir untuk menuju papan tolakan, diikuti dengan semangat dan juga meyerasikan tumpuan, pemeliharaan pada keseimbangan bergandeng dengan penurunan perlahan pada perputaran kedepan dalam tahapan melayang dengan menggunakan tehnik yang baik, akan mempunyai sebuah pengaruh menentukan dalam pncapaian jarak yang baik.²⁵

Peningkatan kemampuan perbedaan antara performa antara titik awal dan titik selanjutnya dalam waktu tertentu. Merupakan peran yang

²³ Komarudin dan Yusuf Hidayat, *Psikologi Olahraga* (Bandung: PT Remajda Rosdakarya, 2015), h. 9.

²⁴ Y. S. Santosa Giriwijoyo dan Dikdi Zafar Sidik, *Ilmu Faal Olahraga; Fisiologi Olahraga* (Bandung: 2007), h. 321.

²⁵ . Khomsim, *Atletik I* UNS Press, Bandung: 2005) h.65.

berkelanjutan untuk mengukur kemampuan peningkatan untuk memberi dorongan dan informasi performa yang keterampilannya kurang.

Dari beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa keterampilan lompat jauh gaya jongkok adalah keterampilan seorang pelompat dimulai dari saat melakukan awalan lari cepat dalam jangka waktu tertentu, menginjakkan kaki pada papan tolakan/tumpuan, melayang di udara, untuk melakukan serangkaian gerakan tehnik lompat jauh secara serentak dengan lancar, cepat dan tepat sampai dengan pendaratan untuk menghasilkan jauhnya lompatan, yang dilakukan sesuai dengan kriteria yang tepat. Karena Dalam mempelajari gerakan keterampilan dimana faktor yang sangat mempengaruhi keterampilan lompat jauh seseorang yaitu ketepatan dan kecepatan yang tanpa ada hambatan atau keraguan.

Semuanya yang dimulai dari gerakan awalan lari dari jarak tertentu menginjak kaki pada papan tumpuan, melayang untuk melakukan gaya lompatan dan mendarat dengan sikap jongkok kedua kaki sejajar bahu, sebagai akhir dari suatu lompatan. Yang dilakukan dengan satu rangkaian gerak secara cepat, lancar dan tepat dari seluruh tahapan gerakan, untuk membentuk satu pola gerakan lompat jauh gaya jongkok yang dimulai dari awalan, tumpuan melayang diudara dan mendarat dibak pasir dengan kedua kaki sejajar bahu sebagai akhir dari suatu lompatan.

2. Power Tungkai

Power merupakan pepaduan antara kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal, berkaitan dengan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif, sangat identik dengan kemampuan seseorang melalui potensi yang dimiliki. agar lebih efektif.²⁶

Power merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani seseorang olahragawan yang memiliki power dengan baik maka dapat dipastikan ia akan memiliki kemampuan fisik yang optimal.²⁷ Kemudian menurut (Pyke dan watson dalam ismayati) power menyangkut kekuatandan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosifserta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat cepatnya. Heru Sulistianta mengemukakan bahwa daya otot (*moscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Lebih lanjut daya otot dimaksudkan sama dengan kekuatan eksplosif *power* dari otot tergantung pada dua faktor yang saling berkaitan yaitu kontraksi dan kecepatan. *Power* otot dalam praktik olahraga digunakan untuk melompat, meloncat, melempar, menendang, dan

²⁶ Komarudin dan Yusuf Hidayat, *Psikologi Olahraga*, PT Remajda Rosdakarya, Bandung, 2015 H.9.

²⁷ Sukirno, *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan fisik (nomor lari, lompat, lempar dan tolak)* .(Palembang: UNSRI., 2012), h. 110.

sebagainya. *Power* sangat bermanfaat bagi atlet dalam mencapai prestasi, hal ini dilakukan latihan dengan teratur.²⁸

Menurut Sukadiyanto, bagian terpenting dalam program latihan kondisi fisik ialah kekuatan. Alasan salah karena kekuatan merupakan daya penggerak dan sekaligus pencegas cedera. Disamping itu kekuatan merupakan faktor utama untuk menciptakan prestasi yang optimal. Dengan kekuatan, seseorang pelompat tinggi dapat melompat lebih tinggi. Demikian pula seorang pelari dapat berlari lebih cepat karena dia memiliki kekuatan.²⁹

Menurut Widiastuti, daya eksploratif/*power* adalah kemampuan, atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Sesuai dengan sifat anak-anak usia sekolah, gerakan eksploratif kuat dan cepat seringkali digunakan, merupakan ciri khas pola bermain yang dikembangkan untuk anak-anak. Anak membutuhkan komponen tersebut untuk menunjukkan kemampuannya kepada orang lain.³⁰

Power atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif. Menurut Pyke dan watson dalam ismayati menjelaskan bahwa, *power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat cepatnya..³¹

²⁸ Nurhasan dan Hasanudin Cholil, *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*, (Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, 2007), h. 173.

²⁹ Sukadiyanto, *Pengantar Teori dan Metodeologi Melatih Fisik*, (Bandung, 2011), h. 118.

³⁰ Widiastuti, *Tes dan Pengukuran* (Jakarta: PT Bumi Timur Aksara, 2011), h. 16.

³¹ Ismayati, *Tes dan Pengukuran olahraga* (Surakarta: LPPS UNS, 2011).h.59.

Kemudian Menurut Bompas dalam Sukirno, *power* merupakan perpaduan antara komponen kecepatan maksimum dan kekuatan maksimum. Power merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani seseorang olahragawan yang memiliki power dengan baik maka dapat dipastikan ia akan memiliki kemampuan fisik yang optimal. Karena dasar untuk menghasilkan power adalah seseorang yang telah memiliki kecepatan tinggi dan kekuatan yang tinggi pula.³²

Kekuatan maksimal tergantung pada daya tahan otot, jumlah jaringan, struktur otot dan bentuk otot. Kekuatan daya ledak adalah untuk menanggulangi tahanan yang rendah dengan percepatan maksimum dengan tipe gerakan tunggal. Kekuatan daya tahan adalah untuk melawan tahanan yang percepatannya kurang dari maksimum dengan tipe gerakan berulang-ulang.³³

Tubuh manusia dibentuk oleh 640 otot rangka yang berbeda. Ujung-ujung otot melekat pada rangka atau tulang-tulang pembentuk rangka. Ujung-ujung otot yang melekat pada tulang disebut tendon atau urat otot. Tendon bersifat kuat, kenyal serta disusun oleh jaringan ikat. Tendon yang melekat pada tulang bergerak disebut *insersio*. Sedangkan Tendon yang melekat pada tulang yang melekat pada tulang yang tidak bergerak disebut *origo*. Ilmu yang mempelajari tentang otot disebut *mycology*. Miologi adalah

³² Sukirno, *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan fisik (nomor lari, lompat, lempar dan tolak)* .(, UNSRI.Palembang. 2012), h. 110.

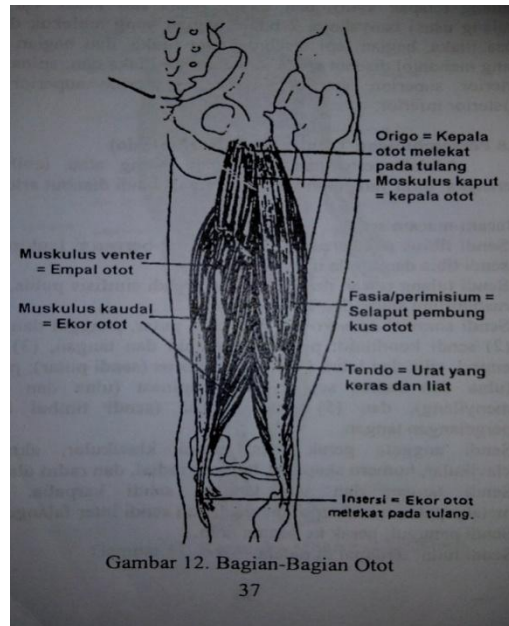
³³ Syamsuramel; ALTIUS; Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Pengembangan Kekuatan Otot melalui Latihan Berbeban, 2011, vol. 1, no. 1, h. 57.

ilmu pengetahuan yang membahas tentang otot. Otot dikenal dengan istilah *myo, muscle, muculus, dan mysium*.³⁴

Otot merupakan bagian yang paling dominan dalam melakukan gerakan. Dalam tubuh manusia otot-otot bekerja sesuai dengan aktivitas yang dibutuhkan serta sesuai dengan bagian dan tempat-tempatnya. Saat melakukan tolakan dalam lompat jauh diperlukan power otot kaki yang kuat, dengan power yang maksimal maka diharapkan menghasilkan lompatan yang maksimal. Berhubungan dengan power otot kaki maka dalam hal ini otot tungkai sangat berperan besar dalam melakukan tolakan dalam lompat jauh.

Otot merupakan bagian yang paling dominan dalam melakukan gerakan. Otot tungkai atas (otot pada paha) mempunyai selaput pembungkus yang sangat kuat dan disebut fasia lata. Adapun penggambaran otot tungkai atas tersebut:

³⁴ Ricky Wirasmita, *Ilmu Urai Olahraga* (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 13.

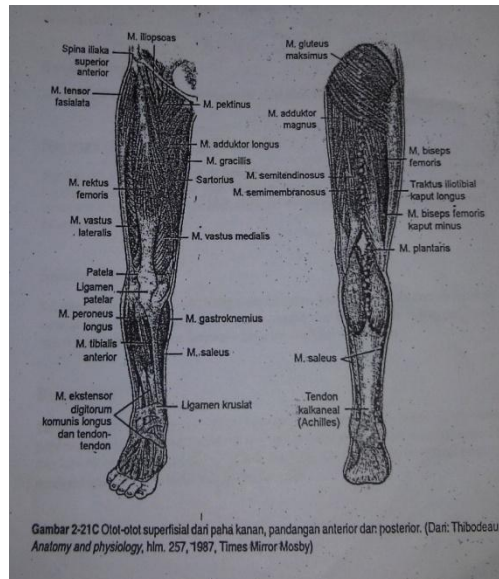


Gambar 2.6 Struktur Otot Tungkai Atas

James Tangkudung, Ilmu Faal (Fisiologi) (Jakarta: Cerdas Jaya, 2006:37)

Sedangkan otot tungkai bawah terdiri dari (1) otot tulang kering depan musculus tibialis anterior fungsinya mengangkat pinggir kaki sebelah tengah dan membengkokkan kaki, (2) musculus ektensor talangus, longus, fungsinya meluruskan jari telunjuk ke tengah jari, jari manis, dan kelingking kaki, (3) otot kedang jempol, (4) urat akiles (atindo aciles), (5) otot kentul empu kaki panjang (muskulus pelangus longus), dan seterusnya³⁵ Adapun penggambaran otot tungkai atas tersebut:

³⁵ Syaifuddin, *Anatomi Fisiologi* (Jakarta: EGC, 2006), hh. 83-87.



Gambar 2.7
Struktur Otot Tungkai Bawah

James Tangkudung, Ilmu Faal (Fisiologi) (Jakarta: Cerdas Jaya, 2006:38)³⁶

Otot tungkai otot yang terdapat pada bagian dari pangkal bawah, keseluruhan kaki dan cara otot berkontraksi untuk menghasilkan kekuatan sangat berpengaruh oleh kemampuan yang menentukan macam gerak yang dihasilkan. Otot-otot tungkai yang merupakan tulang dan kuat yang menopang seluruh badan kita maka persendian *os femur* masuk kedalam lekuk sendi. Otot-otot yang terdapat pada bagian *anterior* (ventral), terutama *musculus tensor fascialatralis* meliputi otot-otot sebagai berikut (1) *musculus sartorius* (2) *musculus artikula risgeniues* dan, (3) *musculus quadri cepsfemoris*, otot ini di bentuk olehempat buah otot dan caputnya yaitu: (1) *musculuc rectus femoris* (2) *musculus vastes medialis*. Otot-otot tersebut

³⁶ James Tangkudung, *Kepelatihan* (Jakarta, 2006), h. 38.

sangat dominan untuk melakukan gerakan ekstensi pada *articulation geneus* (sendi lutut) seluruh otot menyatuh menjadi *musculus quadriceps femoris*.

Secara Fisiologis, kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Atau dapat pula didefinisikan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk membangkitkan suatu tegangan terhadap suatu tahanan.³⁷

Sebagai daya penggerak setiap aktifitas fisik, kekuatan otot merupakan komponen penting. Dengan kekuatan otot yang memadai seseorang akan terhindar dari kemungkinan cedera. Selain itu dapat membantu kecepatan seseorang untuk melakukan suatu gerakan, memukul lebih keras dan stabilitas sendi-sendi semakin kuat.³⁸

Adapun instrumen yang digunakan untuk mengukur power tungkai yaitu menggunakan test vertical jump. Mengukur power tungkai dengan jarak vertical. Adapun perlengkapan yang disiapkan dalam test adalah papan meteran yang di pasang di dinding dengan ketinggian dari 150 cm hingga 35 cm. bubuk kapur dan dinding sedikitnya 365 cm, pelaksanaan test yaitu berdiri menyamping ke arah dinding, kedua kaki rapat, telapak kaki menempel penuh pada lantai ujung jari tangan yang dekat di dinding.

³⁷ *Ibid.*, h. 76.

³⁸ Widiastuti, *op. Cit.*, h. 76.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat dikatakan bahwa *power tungkai* adalah kemampuan otot untuk meledakkan tenaga pada tungkai secara maksimal dalam waktu yang singkat. Dengan demikian *power tungkai* sangat mempengaruhi tolakan pada saat melakukan lompat jauh, untuk dapat melakukan tolakan dibutuhkan kekuatan tungkai yang kuat.

Selain kekuatan tungkai, kecepatan pada saat melakukan awalan lari juga sangat membantu *power* otot pada saat melakukan tolakan, kekuatan yang dihasilkan dari tolakan merupakan hasil gabungan antara kekuatan dan kecepatan. Pada saat melakukan tolakan sebaiknya menggunakan kaki terkuat sebagai tumpuan tolakan untuk memperoleh hasil lompatan yang maksimal.

3. Kecepatan /Speed

Atletik merupakan salah satu unsur pendidikan jasmani serta merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani, pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang selaras dan seimbang. Atletik sendiri merupakan cabang olahraga yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan gerakan anak kearah gerakan atletik.³⁹ Salah satu cakupan atletik adalah lompat.

Widiastuti menjelaskan bahwa daya eksploratif / *power* adalah kemampuan, atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Sesuai dengan sifat anak-anak usia sekolah, gerakan eksploratif kuat dan cepat seringkali digunakan, merupakan ciri khas pola bermain yang dikembangkan untuk anak-anak. Anak membutuhkan komponen tersebut untuk menunjukkan kemampuannya kepada orang lain.⁴⁰ Dengan begitu akan dihasilkan kecepatan yang baik.

Kecepatan merupakan salah satu aspek kemampuan yang diperlukan dalam cabang olahraga tertentu. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang singkat, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kecepatan dua jenis kecepatan yang sangat dibutuhkan dalam olahraga, yaitu kecepatan yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan reaksi adalah kualitas yang memungkinkan memulai suatu jawaban kinetis secepat mungkin setelah menerima suatu rangsang, dan kecepatan bergerak adalah kualitas yang memungkinkan orang bergerak atau

⁴⁰ Widiastuti, *Tes dan Pengukuran* (Jakarta: PT Bumi Timur Aksara, 2011), h.116.

melaksanakan gerakan-gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin.⁴¹

Kecepatan (speed) kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Lari cepat atau *sprint* atau istilah lainnya lari jarak pendek merupakan lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh dari garis *start* sampai garis *finish* dengan waktu sesingkat mungkin.⁴²

Teknik berlari merupakan unsur gerakan yang dapat menunjang pelari untuk mencapai hasil kecepatan yang maksimal. Setelah melakukan gerakan start dengan langkah-langkah peralihan yang meningkat makin lebar dan condong badan yang berangsur-angsur berkurang. Kemudian dilanjutkan dengan gerakan berlari cepat. Urutan gerakan lari sprint terdiri dari: (1) Start, (2) Akselerasi, (3) Kecepatan Maksimal, 4) Finish.⁴³

Menurut James Tangkudung, otot merupakan suatu organ/alat yang penting sekali memungkinkan tubuh dapat bergerak, dalam menjalankan sistem otot ini tidak bisa dilepaskan dengan kerja saraf.⁴⁴

Teknis gerakan lari dapat dibedakan atas beberapa macam, di antaranya lari perlahan-lahan atau lari santai yang lebih dikenal dengan istilah

⁴¹ op. Cit. h. 114.

⁴² Apridawati, *Evaluasi dan Pengukuran Olahraga*. 2013..84

⁴³ Giri Wiarto, *Atletik* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2012), h. 2013.

⁴⁴ James Tangkudung, *Ilmu Faal (Fisiologi)* (Jakarta: Cerdas Jaya, 2006), h. 37.

jogging, lari cepat atau *sprint*, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh. Lari jarak pendek diantaranya 100 meter, 200 meter, dan 400 meter.⁴⁵

Tujuan umum lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 30 m sampai dengan jarak 400m oleh karena itu kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan. Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang di robah menjadi gerak halus lancar dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi.

Kecepatan lari jarak pendek adalah meningkatkan reaksi bergerak, kecepatan dan percepatan gerak dalam berlari “Lari merupakan gerak maju untuk memindahkan badan dengan secepat-cepatnya kedua kaki ada saat melayang dan tidak menempel di tanah atau lantai”. Gerakan berpindah tempat atau bergerak maju kedepan yang dilakukan dengan cepat, karena adanya kecepatan lari akan tergantung dengan frekuensi gerak kaki dan ayunan tangan gaya dorong kaki ke belakang pada tanah yang dilakukan dengan mengais, sehingga kedua kaki pada saat berlari ada saat melayang di udara.

Upaya pencapaian prestasi atau optimal dalam berolahraga, memerlukan beberapa macam penerapan unsur pendukung keberhasilan seperti kecepatan lari. Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk gerakan yang sama

⁴⁵ Asep Kurnia Menggala dan Irwansyah, *Sehat dan Tangkas Berolahraga* (Jakarta: Grafindo, 2006), h. 86.

dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.⁴⁶ Kecepatan diartikan sebagai jarak persatuan waktu yaitu kecepatan diukur menggunakan satuan jarak dan satuan waktu.

Nurhasan menyatakan bahwa “kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk memindahkan tubuhnya dengan secepat mungkin”. Untuk mengukur kecepatan dimulai dari garis start dengan jarak 20 meter kemudian 30 meter, 40 meter, dan berakhir dengan jarak 50 meter. Dari beberapa pendapat di atas mengenai kecepatan, dalam penelitian ini lari termasuk dalam tes kecepatan, lari 30 meter merupakan lari cepat yang dilakukan dengan kecepatan maksimal untuk menempuh tujuan dan seluruh jarak dalam waktu yang singkat sejak garis start sampai garis *finish*.⁴⁷

Kecepatan gerak aksi (tanpa stimulus), atau reaksi aksi, reaksi optic-akustik-taktil seperti gerak menendang, gerak memukul, duduk berdiri, gerak dengan berbagai posisi baik yang diawali dengan stimulus atau tanpa stimulus). Dapat dilakukan dengan reaksi sederhana atau reaksi pilihan.⁴⁸

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.⁴⁹

Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan berlari dan bergerak

⁴⁷.H.Nurhasan Tes dan pengukuran Keolahragaan. Bandung 2007. h.171

⁴⁸ Dwi Hatmisari Ambarukmi, *Pelatihan Pelatih Fisik Level I* Jakarta 2007, h.39.

⁴⁹ Harsono *Latihan kondisi fisik* (Koni Pusat Jakarta), h.31

dengan sangat cepat. Pengembangan kecepatan juga berarti juga meliputi pengembangan skill, sehingga tehnik itu dilakukan dengan kecepatan tinggi. Untuk mengembangkan kecepatan, maka skill ini harus di praktekkan secara teratur dengan kecepatan gerak maksimum atau mendekati maksimum.⁴⁶⁵⁰

Berdasarkan pada beberapa pengertian tentang kecepatan yang di sampaikan oleh para ahli tersebut, maka dapat di simpulkan bahwa kecepatan merupakan suatu kemampuan tubuh untuk dapat menggerakkan semua sistem dalam melawan beban atau hambatan pada jarak tertentu dalam waktu yang relatif cepat atau singkat. Berorientasi pada pengertian tentang kecepatan dan penerapannya dalam aktivitas olahraga, unsur kecepatan merupakan salah satu unsur yang penting dalam mencapai hasil (prestasi) optimal. Implikasi kecepatan berupa kecepatan reaksi sebagian, sedangkan kecepatan gerak adalah kecepatan gerak anggota tubuh secara keseluruhan dalam menempuh jarak tertentu.

⁵⁰ James Tangkudung *Kepelatihan Olahraga*” *Pembinaan Prestasi Olahraga*, Cerdas Jaya 2006.h.67

4. Motivasi Belajar

Istilah motivasi berasal dari kata bahasa Latin “movere” yang berarti “menggerakkan”. Berdasarkan pengertian ini makna motivasi menjadi berkembang. Motivasi merupakan keterampilan mental yang bersifat mendasar yang perlu dimiliki oleh atlet.⁵¹

Motivasi sebagai penggerak atau pendorong sehingga menyebabkan atau menimbulkan perilaku tertentu, dan memberi arah dan ketahanan pada tingkah laku tersebut.⁵² Motivasi kemampuan belajar peserta didik sangat menentukan keberhasilannya dalam proses belajar. di dalam proses belajar tersebut banyak yang mempengaruhinya antara lain motivasi, sikap, minat kebiasaan belajar dan konsep diri.⁵³

Motivasi merupakan keterampilan mental yang bersifat mendasar yang perlu dimiliki oleh atlet. Oleh karena itu, motivasi yang harus dimiliki atlet adalah motivasi berprestasi akan berpacu dengan keunggulan, baik keunggulan diri sendiri, keunggulan orang lain, bahkan untuk mencapai kesempurnaan dalam menjalankan tugas latihan maupun kompetisi. Dasar pemikiran tersebut harus dijadikan pegangan bahwa motivasi berprestasi sangat efektif dimiliki atlet dalam setiap aktivitas.⁵⁴

⁵¹ Komarudin, *Op, Cit* 2015, h. 22.

⁵² Ali Maksum, *Psikologi Olahraga: Teori dan Aplikasi*, Unesa University Press, Jakarta, h. 66.

⁵³ Djaali *Psikologi pendidikan* Bumi Aksara (Jakarta:2013) h101.

⁵⁴ Komarudin Yusup Hidayat, *Psikologi Olahraga* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015), h. 22.

Motivasi dapat diartikan sebagai tenaga penggerak atau pendorong seseorang untuk melakukan sesuatu.⁵⁵ Motivasi sebagai penggerak atau pendorong sehingga menyebabkan atau menimbulkan perilaku tertentu, dan memberi arah dan ketahanan pada tingkah laku tersebut.⁵⁶

Motivasi dapat mempengaruhi untuk memulai melakukan serangkaian kegiatan dalam perilaku seseorang. motivasi merupakan dorongan dari dalam diri seseorang yang belum diaktualisasikan dalam bentuk perbuatan atau, kegiatan sedang motivasi merupakan dorongan kegiatan untuk mencapai tujuan. Motivasi kemampuan belajar peserta didik sangat menentukan keberhasilannya dalam proses belajar di dalam proses belajar tersebut banyak yang mempengaruhinya antara lain motivasi, sikap, minat kebiasaan belajar dan konsep diri⁵⁷

Jadi Motivasi adalah suatu tenaga penggerak atau dorongan yang dimiliki seseorang dalam melakukan sesuatu, dalam hal ini yaitu dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok.

⁵⁵ Ali Maksum, *Psikologi Olahraga: Teori dan Aplikasi*, Unesa University Press, Jakarta, h. 66.

⁵⁷ Djaali *Psikologi pendidikan* Bumi Aksara (Jakarta:2013), h. 101.

B. Kerangka Teoretik

1. Hubungan antara *Power* Tungkai (X_1) dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y)

Keterampilan lompat jauh gaya jongkok yang terdiri dari 4 teknik, dimulai dari saat melakukan awalan, tolakan, melayang di udara dan pendaratan. Karena pada saat melakukan gerakan tolakan membutuhkan suatu kekuatan otot agar diperoleh suatu lompatan yang jauh. Maka dalam hal ini otot yang dimaksud adalah otot tungkai, sehingga dapat diperkirakan bahwa kekuatan otot tungkai atau *Power* tungkai dapat memberikan pengaruh terhadap hasil lompat jauh seseorang.

Jarak komponen *vertical* maksimal merupakan tujuan yang hendak dicapai seseorang. Untuk mencapai lompatan maksimal itu seorang pelompat jauh harus melakukan gerakan awal lari, tolakan, dan melayang dengan pendaratan di bak pasir. Awalan merupakan aktivitas atas kecepatan gerak horizontal yang dilakukan dengan lari 10 sampai 14 langkah. Pada saat berlari kekuatan tungkai bekerja untuk memindahkan beban badan dari awalan sampai menjelang tolakan, semakin cepat awalan berarti *power tungkai* semakin besar.

Karakteristik lompat jauh adalah memiliki kecepatan, kekuatan dan keseimbangan tubuh dalam melakukan pola gerakan lompatan. Untuk mendukung gerakan tersebut diperlukan koordinasi yang baik, terutama pada saat melakukan tumpuan pada papan tolakan dimana beberapa komponen

elemen digabungkan menjadi satu pola gerakan untuk menghasilkan tumpuan yang tepat di atas papan tumpuan.

Power tungkai memegang peran penting pada nomor lompat jauh gaya jongkok, terutama pada saat melakukan tolakan pada papan tolakan lompat jauh agar menghasilkan gerakan yang lancar dan tepat. Sehingga gerakan menjadi lancar, lues dan penuh dengan ketepatan, untuk menghasilkan gerakan yang hasil lompatan yang jauh sesuai dengan dengan tujuan akhir dari lompat jauh untuk menghasilkan lompat sejauh mungkin.

Pada saat mau melakukan gerakan tumpuan pada lompat jauh, sehingga gerakan tumpuan pada lompat jauh lebih tepat untuk menghasilkan gerakan yang optimal. Pada tingkat kesulitan gerak yang kompleks akan memerlukan *power* yang lebih tinggi, jadi semakin tinggi kesulitan gerakan akan memerlukan tingkat daya *power* yang semakin tinggi pula. Seperti halnya *power* pada saat melakukan gerakan tolakan lompat jauh dengan menggabungkan antara kecepatan dan kekuatan, dengan waktu yang sangat cepat.

Berdasarkan uraian tersebut, maka diduga *power* tungkai memiliki hubungan positif dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SD Negeri Eka Bhakti Lais Muba.

2. Hubungan antara Kecepatan Lari (X_2) dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y)

Kecepatan lari tersebut dalam lompat jauh sangat diperlukan pada si pelompat melakukan awalan sebelum melakukan tolakan pada balok tumpuan, lari merupakan tahap pertama rangkaian gerakan dalam cabang lompat jauh. Dengan lari cepat (*sprint*) di awal tahap saat akan melakukan lompat jauh, akan menciptakan tolakan dan dorongan yang kuat pada saat siswa/atlet melakukan lompatan pada bak pasir, dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin cepat larinya, kemungkinan kemungkinan besar akan menghasilkan lompatan yang jauh. Sehingga lari cepat (*sprint*) dapat dikatakan mempengaruhi hasil lompatan seseorang.

Kecpatan harizontal adalah salah satu barameter prestasi yang paling penting, karena adanya korelasi langsung antara kecepatan lari sprint dengan ketrampilan lompat jauh. Adapun sumbangan yang paling menonjol adalah dua-pertiga jarak lompatan ditentukan oleh kecepatan si pelompat dalam melakukan awalan.

3. Hubungan antara Motivasi Belajar Siswa (X_3) dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Y)

Motivasi merupakan penggerak atau pendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Maka di dalam melakukan sesuatu agar diperoleh hasil yang baik dibutuhkan motivasi yang baik juga. Dalam hal ini saat seseorang

melakukan lompatan, dibutuhkan suatu dorongan untuk terus mempelajari (berlatih) melakukan lompatan, agar hasil lompatan yang diperoleh lebih baik. Lompatan yang dimaksud adalah dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok. Motivasi memiliki peranan yang amat penting bagi kehidupan manusia, terutama bagi seorang olahragawan, karena apabila seseorang yang tidak memiliki motivasi dalam melakukan suatu kegiatan, rasa ingin mempelajari/mendalaminya pun sangat minim.

Bahkan para pakar psikologi mengatakan keberhasilan dan kegagalan seseorang dalam melakukan kegiatan atau aktivitasnya akan ditentukan oleh besar kecilnya motivasi yang dimiliki oleh orang tersebut. Orang memiliki motivasi tinggi maka kemungkinan besar akan memiliki keberhasilan yang besar dalam usahanya, karena dengan motivasi tinggi mereka akan dapat mengatasi rintangan-rintangan yang menghalangi untuk pencapaian tujuannya. tetapi sebaliknya orang yang tidak memiliki motivasi yang tinggi, maka kemungkinan akan mengalami kegagalan bahkan akan mungkin akan mengalami hal yang fatal.

Motivasi merupakan kekuatan yang tersembunyi di dalam diri individu, yang mendorongnya untuk berbuat dan bertindak dengan cara-cara yang khas. Kadang kekuatan berpangkal pada naluri, dan kadang-kadang kekuatan itu berpangkal pada naluri, dan kadang-kadang juga berasal dari suatu keputusan. Akan tetapi terlepas dari kesemuanya, yang jelas manusia berbuat atau bertindak pasti berdasarkan adanya dorongan- dorongan baik

dalam dirinya maupun luar dari dirinya, tentu dikaitkan dengan minat seseorang terhadap suatu objek yang dilihat atau dirasakan.

Motivasi keterampilan merupakan salah satu faktor penentu dalam keberhasilan seseorang dalam upaya mencapai tujuan yang diinginkan. Seseorang yang memiliki motivasi keterampilan tinggi, maka ia akan selalu optimis untuk menjadi yang terbaik dalam setiap aktivitasnya. Motivasi keterampilan biasanya akan selalu dipengaruhi oleh tingkat kognitif seseorang. Seseorang yang memiliki pengetahuan dan pengalaman yang tinggi, biasanya motivasi keterampilannya terhadap objek yang dikehendakan lebih tinggi dan juga memiliki kemauan yang keras untuk mendapatkannya.

Motivasi keterampilan adalah penggerak atau pendorong dari dalam diri seseorang yang diaktualisasikan dalam tingkah laku untuk mencapai tujuan yang diinginkannya. Sedangkan karakteristik motivasi keterampilan biasanya akan selalu berkaitan dengan mencari keberhasilan atau hasrat untuk kesuksesan keinginan untuk menghindari suatu kegagalan, maka orang yang memiliki motivasi keterampilan selalu mencari keunggulan dalam segala kegiatan yang ditekuninya, termasuk pada aktivitas lompat jauh, setiap peserta baik pada kegiatan yang ditekuninya, termasuk pada aktivitas lompat jauh, setiap peserta baik pada kegiatan latihan maupun perlombaan pasti akan memiliki tujuan untuk mendapatkan keunggulan (lompatan sejauh mungkin).

Karena tujuan akhir dari lompat jauh adalah mendapatkan lompatan yang sejauh-jauhnya, tentunya dilakukan dengan cara lompatan yang benar, artinya lompatan yang dilakukan sesuai dengan peraturan-peraturan yang ditentukan oleh cabang induk olahraga yang bersangkutan, baik ditingkat nasional maupun internasional.

Karakteristik dari motivasi adalah dorongan, percaya diri, berorientasi pada kegiatan / pekerjaan, kerja keras senang bersaing secara positif, memiliki keuletan / kesabaran, terus menerus, dan memiliki tujuan, serta kepuasan bila tujuan itu tercapai dengan baik. Sedangkan lompat jauh memiliki tujuan, serta kepuasan bila tujuan itu tercapai dengan baik, sedangkan lompat jauh memiliki karakteristik adanya kecepatan, kekuatan koordinasi.

Keterampilan dan keseimbangan untuk mendapatkan jauhnya lompatan. Nomor lompat jauh memiliki persaingan atau kompetisi yang tinggi mereka untuk mendapatkan lompatan yang jauh diantara mereka. Sehingga diperlukan adanya dorongan atau daya penggerak yang besar dari dalam diri mereka masing-masing untuk meningkatkan daya juang atau semangat dalam melakukan sesuatu lompatan, agar lompatan yang dihasilkan akan lebih jauh.

Motivasi yaitu dorongan yang timbul pada diri seseorang sadar atau tidak sadar melakukan tujuan tertentu.⁵⁸ Motivasi memiliki peranan yang amat penting bagi kehidupan manusia, terutama bagi seorang olahragawan, karena seseorang yang tidak memiliki motivasi dalam melakukan kegiatan maka apa yang dilakukan tidak akan memiliki arah atau tujuan.

Motivasi belajar adalah daya penggerak atau pendorong dari dalam diri seseorang yang diaktualisasikan dalam tingkah laku untuk mencapai tujuan yang diinginkannya. Karakteristik motivasi belajar biasanya akan selalu berkaitan dengan mencari keberhasilan atau hasrat untuk kesuksesan keinginan yang menghindari kegagalan, maka orang yang memiliki motivasi belajar selalu mencari keunggulan dalam segala kegiatan yang ditekuninya, termasuk pada aktivitas lompat jauh setiap peserta baik pada kegiatan latihan maupun perlombaan pasti ia akan memiliki tujuan untuk mendapatkan keunggulan (Lompat jauh mungkin). Karena tujuan akhir dari lompat jauh lompat jauh adalah mendapatkan lompatan yang sejauh-jauhnya, tentu dilakukan dengan cara lompatan yang benar, artinya lompatan yang dilakukan sesuai dengan peraturan-peraturan yang ditentukan oleh induk cabang olahraga yang bersangkutan, baik ditingkat nasional maupun internasional.

Karakteristik dari motivasi adalah adanya dorongan percaya diri, berorientasi pada kegiatan /pekerjaan, kerja keras, senang bersaing secara

⁵⁸ . *Op, Cit* . h.28

positif, memiliki keuletan /kesabaran, terus menerus, dan memiliki tujuan, serta kepuasan bila tujuan itu tercapai dengan baik, sedangkan lompat jauh memiliki karakteristik adanya kecepatan, kekuatan koordinasi, kelentukan dan keseimbangan untuk mendapatkan jauhnya lompatan.

Nomor lompat jauh memiliki persaingan atau kompetensi yang tinggi mereka untuk mendapatkan lompatan yang jauh diantara mereka. sehingga diperlukan adanya dorongan atau daya penggerak yang besar dari dalam diri mereka masing-masing untuk meningkatkan daya juang atau semangat dalam melakukan suatu lompatan, agar lompatan yang dihasilkan akan lebih jauh.

Motivasi belajar perlu dikembangkan sejak usia dini dan diarahkan agar motivasi belajar bagi mereka betul betul timbul dari dalam dirinya sendiri. Karena motivasi semacam inilah yang paling baik dan dapat ditentukan keberhasilan seseorang olahragawan ataupun peserta didik yang berprestasi pada bidang lain.

Besarnya motivasi yang dimiliki, maka akan meningkatkan energi dalam tubuh mereka untuk diaktualisasikan melalui kegiatan aktivitasnya, dengan besarnya energi yang dimiliki maka akan besar pula tenaga yang dikerakan untuk melakukan lompatan.

Jadi motivasi belajar adalah suatu dorongan dari dalam diri sendiri seseorang yang didahului oleh timbulnya keinginan yang mampu menggerakkan seluruh potensi yang dimiliki secara sungguh-sungguh untuk

mencapai tujuan yang diinginkan. Untuk itu motivasi belajar merupakan komponen yang sangat penting bagi seorang pelompat untuk menghasilkan keberhasilan pada lompatannya. Sehingga diduga motivasi belajar memiliki hubungan positif dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SD Negeri Eka Bhakti Lais Muba.

4. Hubungan antara *Power Tungkai* (X_1), *Kecepatan Lari* (X_2), dan *Motivasi Belajar Siswa* (X_3) dengan *Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok* (Y)

Power tungkai merupakan komponen salah satu komponen keterampilan yang berkaitan dengan tehnik-tehnik pada nomor lompat jauh, sehingga bagi setiap pelompat sangat memerlukan komponen tersebut, untuk itu power harus dilatih dilatih pada nomor lompat jauh untuk dapat menguasai teknik-teknik gerakan pada nomor lompat jauh, terutama yang berkaitan dengan tolakan.

Tanpa memiliki power yang baik seorang pelompat tidak mungkin dapat melompat jauh pada saat tolakan, untuk menghasilkan pola gerakan yang secara sinergis, harmonis dan lancar dan tepat. Berikut yang dapat dilakukan dengan baik, yaitu melakukan gaya lompatan, untuk menghasilkan lompatan yang sempurna. Dengan demikian patut diduga adanya hubungan yang positif antara power tungkai dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan di atas secara detail tentang power tungkai dan lari dan motivasi belajar. Power tungkai lari merupakan komponen fisik yang sangat diperlukan pada nomor lompat jauh, sedangkan motivasi belajar merupakan komponen psikologi sebagai daya gerak atau pendorong dari dalam dirinya dapat diaktualisasikan melalui kegiatan aktivitas fisik, sebagai salah satu faktor yang tidak kalah pentingnya dalam pencapaian prestasi tinggi pada nomor lompat jauh.

Power merupakan komponen yang sangat diperlukan untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan otot serta keseimbangan tubuh dalam melakukan gerakan lompat jauh. Dimana pada lompat jauh gaya jongkok sangat memerlukan komponen kecepatan, ketepatan, dan power, masih banyak faktor lain yang mempengaruhi jauhnya lompatan antara lain faktor lari. Karena faktor lari selain berpengaruh untuk membantu terhadap peningkatan kecepatan, kekuatan dan keseimbangan tubuh pada nomor lompat jauh.

Kecepatan lari tersebut dalam lompat jauh sangat diperlukan pada si pelompat melakukan awalan sebelum melakukan tolakan pada balok tumpuan, lari merupakan tahap pertama rangkaian gerakan dalam cabang lompat jauh. Dengan kecepatan (*speed*) lari cepat (*sprint*) di awal tahap saat akan melakukan lompat jauh, akan menciptakan tolakan dan dorongan yang kuat pada saat siswa/atlet melakukan lompatan pada bak pasir, dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin cepat larinya, kemungkinan besar

akan menghasilkan lompatan yang jauh. Sehingga lari cepat (*sprint*) dapat dikatakan mempengaruhi hasil lompatan seseorang.

Kecepatan horizontal adalah salah satu parameter prestasi yang paling penting, karena adanya korelasi langsung antara kecepatan lari sprint dengan keterampilan lompat jauh. Adapun sumbangan yang paling menonjol adalah dua-pertiga jarak lompatan ditentukan oleh kecepatan si pelompat dalam melakukan awalan.

Lari juga sangat dibutuhkan karena untuk menambah kecepatan lari awalan dengan irama langkah yang baik sampai langkah terakhir yang dibantu oleh power pada saat si pelompat melakukan awalan dan tolakan sampai dengan pendaratan dimana kedua kaki akan menerima beban tiga kali berat badan. Bila tidak mempunyai kelentukan yang baik. Kemungkinan besar akan terjadi cedera pada tungkai bawah atau pun batang, sehingga diduga antara lari dengan keterampilan lompat jauh memiliki hubungan positif

Komponen motivasi belajar sangat penting dalam kehidupan untuk melakukan kegiatan atau aktivitas dalam memenuhi kebutuhan yang akan dicapai, bahkan banyak orang yang berpendapat keberhasilan dan kegagalan seseorang dapat dilihat dari besar kecilnya motivasi seseorang. Hampir seluruh kegiatan manusia yang memiliki tujuan dilakukan berdasarkan motivasinya terhadap objek yang dilakukan. Motivasi belajar merupakan daya dorong pada diri individu.

Motivasi juga merupakan komponen jiwa yang dapat mempengaruhi sistem suplai energi dalam tubuh yang dapat menolong seseorang untuk lebih lebih giat untuk menggerakkan tenaganya dalam melakukan kegiatan atau aktivitas. Untuk itu komponen motivasi, terutama motivasi belajar sangat penting dalam kehidupan untuk melakukan kegiatan atau aktivitas dalam memenuhi kebutuhan yang akan dicapai.

Bahkan banyak orang yang berpendapat keberhasilan dan kegagalan seseorang dapat dilihat dari besar kecilnya motivasi seseorang. Hampir seluruh kegiatan manusia yang memiliki tujuan dilakukan berdasarkan motivasinya terhadap objek yang dilakukan berdasarkan motivasinya terhadap objek yang dilakukan. Motivasi belajar merupakan daya dorong pada diri individu.

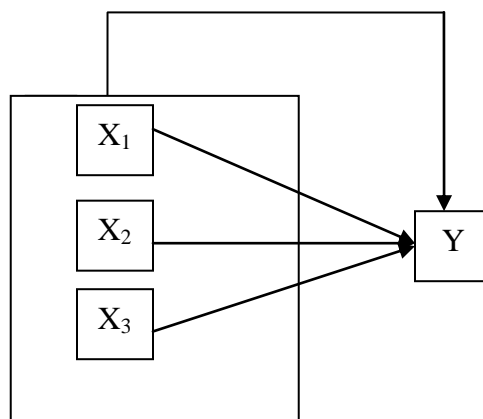
Motivasi juga merupakan komponen jiwa yang dapat mempengaruhi sistem suplai energi dalam tubuh yang dapat mendorong seseorang untuk lebih giat mengerahkan tenaganya dalam melakukan kegiatan atau aktivitas. Untuk itu komponen motivasi, terutama motivasi belajar penting untuk dimiliki kepada setiap orang. Khususnya bagi seorang atlet /siswa Karena motivasi memiliki unsur-unsur adanya dorongan kerja keras, senang bersaing, dan keuletan untuk mendapatkan tujuan yang diharapkan dengan tujuan yang akan tercapai, maka akan menimbulkan kepuasan tersendiri.

Untuk itu betapa pentingnya motivasi belajar bagi setiap orang untuk mendapatkan keunggulan pada setiap kegiatan atau aktivitasnya Dengan

keunggulan atau prestasi yang di raihnya, maka ia akan akan mendapatkan penghargaan ataupun pujian baik itu dari guru maupun pelatih yang mengetahuinya, motivasi sangat diperlukan bagi seseorang pelompat, untuk meningkatkan usahanya dalam mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu melompat sejauh-jauhnya. Seseorang pelompat yang tidak memiliki motivasi untuk mencapai lompatan yang jauh mustahil akan menjadi pelompat yang baik atau menjadi juara.

Berdasarkan uraian di atas variabel power tungkai, kecepatan lari dan motivasi belajar secara bersama-sama diduga memiliki hubungan sangat positif dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok, pada siswa kelas IV dan V SD Negeri Eka Bhakti Lais Muba.

Untuk memperjelas kerangka teoretik di atas, maka adapun konstelasi dalam penelitian ini, yaitu:



Gambar 2.8 Konstelasi Penelitian
Hubungan Power Tungkai, Kecepatan Lari, dan Motivasi Belajar dengan
keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Keterangan : **X_1 : *Power* Tungkai** **X_2 : Kecepatan Lari** **X_3 : Motivasi Belajar****Y : Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok****C. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan diskripsi teori dan kerangka berpikir tentang *power* tungkai (X_1) variabel kecepatan lari (X_2) dan motivasi belajar (X_3) dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok (Y), maka dapat ditarik 4 hipotesis sebagai berikut :

Berdasarkan kajian kerangka berpikir di atas, dapat diajukan hipotesis penelitian sbagai berikut :

1. Diduga terdapat hubungan positif antara *power* tungkai (X_1) dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok (Y) pada siswa kelas IV dan V SD Negeri Eka Bhakti Lais Muba.
2. Diduga terdapat hubungan positif antara kecepatan lari (X_2) dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok (Y) kelas IV dan V SD Negeri Eka Bhakti Lais Muba.
3. Diduga terdapat hubungan positif antara motivasi belajar (X_3) dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok (Y) pada siswa kelas V SD Negeri Eka Bhakti Lais Muba.
4. Diduga terdapat hubungan positif antara *power* tungkai (X_1), kecepatan lari (X_2) dan motivasi belajar (X_3) secara bersama-sama dengan

keterampilan lompat jauh gaya jongkok (Y) pada siswa kelas V SD Negeri

Eka Bhakti Lais Muba.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang hubungan antara ketiga variable bebas yaitu: *power* tungkai, kecepatan lari, dan motivasi belajar dengan variabel terikat yaitu keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada cabang olahraga atletik serta seberapa besar tingkat kontribusinya. Untuk lebih jelasnya, tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan antara *power* tungkai (X_1) dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok (Y) pada siswa kelas IV dan V SD Negeri Eka Bakti Lais Muba.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kecepatan lari (X_2) dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok (Y) pada siswa kelas IV dan V SD Negeri Eka Bakti Lais Muba.
3. Untuk mengetahui hubungan antara motivasi belajar (X_3) dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok (Y) pada siswa kelas IV dan V SD Negeri Eka Bakti Lais Muba.
4. Untuk mengetahui hubungan secara bersama-sama antara *power* tungkai, (X_1) kecepatan lari (X_2) dan motivasi belajar (X_3) dengan

keterampilan lompat jauh gaya jongkok (Y) pada siswa kelas IV dan V SD Negeri Eka Bakti Lais Muba.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SDN Eka Bhakti Lais Kecamatan Lais Kabupaten Musi Banyuasin pada tahun pelajaran 2015/2016.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun pelajaran 2015/2016. Penelitian ini dibagi menjadi dua tahap pertama rencana uji coba instrumen penelitian dilakukan pada bulan februari 2016. Tahap kedua pada bulan maret 2016 dan sampel penelitian siswa kelas IV dan V SD pada semester genap waktu pengumpulan data dilaksanakan sesuai jadwal jam sekolah.

C. Metode Penelitian

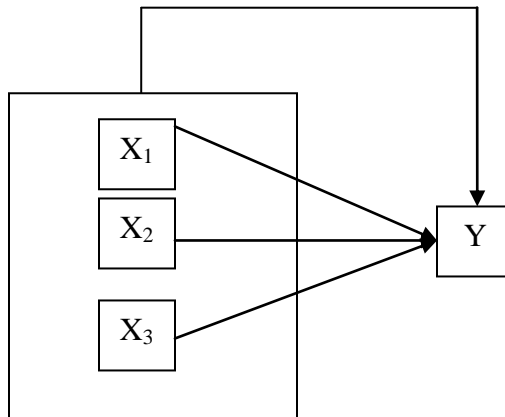
Metode yang digunakan untuk penelitian ini adalah metode kuantitatif. Dengan jenis penelitian korelasional (Hubungan). Yang terdiri dari *Power Tungkai* (X_1) dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok (Y). Hubungan *Lari* (X_2) dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok (Y). Hubungan *motivasi belajar* (X_3) dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok (Y) Dan

secara bersama-sama antara *power* tungkai (X_1) Kecepatan Lari (X_2) dan motivasi belajar (X_3) dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok (Y).

Adapun teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes dari masing-masing variabel, yaitu. *Power* Tungkai, kecepatan Lari, dan motivasi belajar, dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok. Adapun data lompat jauh dilakukan tes lompat jauh gaya jongkok, dengan mengacu pada peraturan PB PASI.

D. Desain Penelitian

Adapun desain penelitian ini, yaitu sebagai berikut:



Gambar 3.1 Konstelasi Penelitian

Keterangan:

X_1 : *Power* tungkai

X_2 : Kecepatan lari

X_3 : Motivasi belajar

Y : Keterampilan lompat jauh gaya jongkok

E. Populasi dan Teknik sampel

1. Populasi

Populasi wilayah generalisasi yang terdiri dari objek /subyek yang mempunyai kualitas dan karateristk tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kmudian ditarik ksimpulannya.¹⁵⁹ Berdasarkan pendapat di atas Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan V SD Negeri Eka Bhakti Muba. Jumlah populasi adalah 120 siswa, kemudian jumlah siswa uji coba instrumen adalah 45 orang yang diambil secara acak di sekolah tersebut. Adapun jumlah seluruh populasi siswa kelas IV dan V SD Negeri Eka Bhakti Muba dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3.1. Populasi Penelitian

No.	Kelas	Jumlah
1	IV.1	30
2	IV.2	28
3	V.1	30
4	V.2	32
Jumlah		120

2. Sampel

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik acak berkelompok *random sampling*. Dimana siswa yang dijadikan sampel

1.Sugiono, *Metode penelitian kuantitaif kualitatif dan R&D* (Bandung Alfabeta 2012) h

pada penelitian ini dipilih secara acak tanpa memperhatikan beda umur, Unsur-unsur dalam cluster sipatnya tidak homogen maka peneliti mengambil yang berjumlah 30 orang siswa kelas IV dan 30 orang siswa kelas V yang menjadi sampel putra dan putri skor perolehan lompatan, dan sebagainya. Sampel penelitian ini diambil sebanyak 60 siswa dari total keseluruhan 120.

F. Teknik Pengumpulan Data

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data variabel *power* tungkai, kecepatan lari, motivasi belajar dan keterampilan lompat jauh gaya jongkok. Untuk *power* tungkai, kecepatan lari dan keterampilan lompat jauh gaya jongkok dilakukan melalui pengukuran tes baku. Sedangkan untuk motivasi belajar dilakukan pengukuran tes melalui angket yang berisi butir-butir pertanyaan yang menggunakan skala likert, dengan rentang 1 sampai 5.

Variabel yang diukur dalam penelitian ini meliputi keterampilan lompat jauh gaya jongkok (Y) sebagai variabel terikat. Sedangkan variabel bebas adalah *power* tungkai (X_1), kecepatan lari (X_2), dan motivasi belajar (X_3).

1. Instrumen Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok

a. Definisi Konseptual

Keterampilan lompat jauh gaya jongkok adalah kemampuan seseorang untuk melakukan serangkaian gerakan lompatan secara serentak dimulai dari awalan 30 sampai 40 meter, tumpuan melayang dan mendarat dipasir dengan cepat dan lancar. Proses lompat jauh dalam penelitian ini adalah keterampilan yang dicapai oleh seorang dalam melakukan rangkaian gerakan koordinasi gerakan lengan dan tungkai secara otomatis dengan melakukan lompatan sejauh mungkin setelah melaksanakan serangkaian proses latihan dengan sempurna.

b. Definisi Operasional

Keterampilan lompat jauh adalah skor kemampuan untuk melakukan lompatan sejauh mungkin, yang dimulai dari awalan dengan panjang awalan sekitar 40 sampai 45 meter, dilanjutkan dengan melakukan tolakan pada papan tumpuan, melayang untuk membuat gaya lompatan dan pendaratan di bak pasir dengan sikap jongkok kedua kaki sejajar bahu sebagai akhir lompatan. Setiap testee (siswa) diberikan kesempatan sebanyak tiga kali dan lompatan yang terjauh yang akan dicatat.

Berupa skor dengan satuan centimeter (cm) dan untuk memperoleh proses lompat jauh dipergunakan tes keterampilan yang sudah mempunyai

standar IAAF dengan melihat proses pelaksanaan lompat jauh. Nilai Proses lompat jauh berupa skor pada setiap gerakan yang sempurna.

c. Tujuan Tes


Bertujuan untuk mengukur jauhnya lompatan testee (siswa) dengan awalan, tumpuan, lompatan dan pendaratan sebanyak tiga kali. Setiap lompatan dimulai dari (1) awalan untuk mendapatkan kecepatan horizontal, (2) tumpuan pada papan tumpuan untuk mendapatkan kecepatan vertikal (3) melayang untuk melakukan gaya lompatan dan (4) mendarat di bak pasir kedua kaki dalam posisi jongkok sebagai akhir suatu lompatan dan proses lompat jauh gaya jongkok tersebut bertujuan melihat proses pelaksanaan teknik lompatan yang benar dan sempurna dari awalan, tolakan melayang dan mendarat pada testee (siswa).

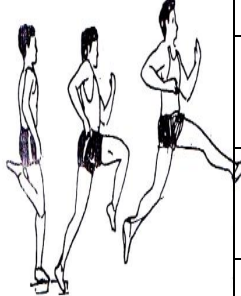

d. Kisi-kisi Keterampilan Lompat Jauh

Sehubungan dengan pengukuran kemampuan lompat jauh dalam penelitian ini menggunakan alat baku, maka diasumsikan bahwa keterampilan melakukan awalan, mempersiapkan tolakan melayang dan pendaratan akan menjadikan lompatan sehingga indikator akan digunakan adalah jarak lompatan dan untuk memperoleh proses lompat jauh dipergunakan tes keterampilan yang sudah mempunyai standar IAAF dengan melihat proses pelaksanaan lompat jauh, yang telah ada dan baku yang dikutip dalam buku "*Dasar-Dasar atletik dan Latihan Fisik*, h.151. Oleh Dr. Sukirno" peneliti

dengan melihat proses pada saat melakukan gerakan yang dimulai dari awalan, tolakan, melayang dan mendarat dengan skor pada setiap gerakan yang dilakukan dengan sempurna.

Tabel 3.2 Indikator Penilaian Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Variabel	Aspek	Indikator	point	Jumlah
Lompat Jauh	 Awalan	1. Posisi kaki, salah satu kaki di depan, tangan rileks di samping badan, pandangan lurus ke depan	5	25
		2 Kaki pada gerakan center of gravitasi pada saat lari.	5	
		3 Koordinasi ayunan lengan dan langkah kaki seirama pada saat langkah terakhir.	5	
		4 Mengkoordinasikan penglihatan (mata dengan gerak kaki).	5	

Variabel	Aspek	Indikator	point	Jumlah
	 <p>Tolakan</p>	5 Ketepatan kaki tolak di atas papan tumpu.	5	25
		1. Salah satu ujung kaki menjadi tumpu untuk melakukan tolakan dengan cepat dan kuat	5	
		2. Badan agak condong ke depan.	5	
		3. Sudut tolakan pada saat tumpuan 45° .	5	
		4. Membentuk gerakan horisontal pada saat tolakan.	5	
		5. Pada saat tolakan dibantu dengan ayunan lengan ke atas.	5	
	 <p>Melayang</p>	1. Keseimbangan tubuh pada saat di udara (untuk mendapatkan gerakan parabola).	5	25
		2. Ayunan kaki dan lengan pada saat melakukan <i>take off</i> di udara.	5	
		3. Melakukan posisi melayang dengan menjulurkan togok dan	5	

Variabel	Aspek	Indikator	point	Jumlah
		kedua kaki sejauh mungkin.		
		4. Kaki lurus ke depan dengan tangan.	5	
		5. Pada saat akan mendekati pendaratan kaki rileks dan ditekuk.	5	
	 <p>Mendarat</p>	1. Rileks pada saat menyentuh pasir.	5	25
		2. Posisi kaki ditekuk pada saat mendarat telapak kaki yang menyentuh pasir.	5	
		3. Posisi badan jongkok.	5	
		4. Posisi tangan ke depan agar badan tidak jatuh ke belakang.	5	
		5. Keseimbangan badan berada di depan	5	
	TOTAL KESELURUHAN		100	100

Keterangan:

- Gerakan betul 5 : Skor 25
- Gerakan betul 4 : Skor 20
- Gerakan betul 3 : Skor 15

4. Gerakan betul 2 : Skor 10
5. Gerakan betul 1 : Skor 5

e. Kalibrasi Instrumen Penelitian

Validasi instrumen ini berupa Permukaan (*face validity*), dengan pertimbangan logis, bahwa untuk mengukur keterampilan lompat jauh gaya jongkok test harus melakukan lompat jauh gaya jongkok sesuai dengan keterampilan lompat jauh yang dimiliki.

Menurut Widiastuti, "Suatu tes atau instrumen pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukuranya, yang sesuai dengan maksud yang dilakukannya pengukuran tersebut."⁶⁰ Validitas ini merupakan validitas yang stimatika lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau lewat profesional judgement. Para ahli yang dimaksud dalam uji coba instrumen ini adalah dosen ahli atau pelatih yang mempunyai pengalaman dan pengetahuan atletik khususnya nomor lompat dan mempunyai lisensi tingkat nasional dan daerah.

Selain mengetahui validitas instrumen, juga perlu mengetahui reabilitas instrumen tersebut. Uji reabilitas digunakan untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan teliti dan dapat dipercaya sesuai dengan kriteria yang telah dirumuskan.

2. Widiastuti, *tes dan pengukuran olahraga* (Jakarta: PT Bumi Timur Raya 2011) h.91

Jenis Instrumen dalam penelitian ini berupa lembar observasi yang berisikan kriteria-kriteria penilaian dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok secara tepat

c. Uji Validitas dan Reliabilitas

Validitas instrumen dalam penelitian ini dilakukan oleh dosen ahli/ seseorang yang ahli di bidangnya. Sedangkan reliabilitas instrumen dilakukan dengan bantuan program SPSS atau Ms. Exel.

2. Instrumen Power tungkai

a. Definisi Konseptual

Power tungkai pada peneliti ini adalah kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk melakukan aktivitas atau gerakan secara eksplosif, kuat dan cepat.

b. Definisi Operional

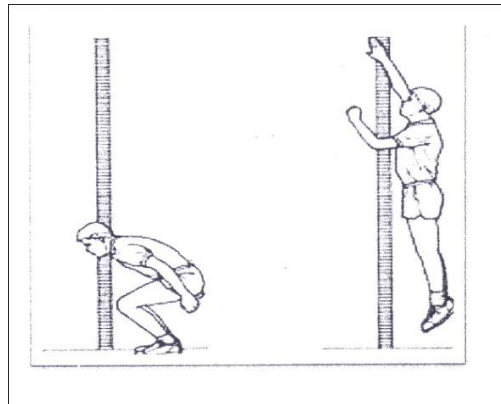
Tes yang digunakan untuk mengambil data adalah tes vertical jump. Diukur dengan dengan satuan centi meter. Setelah itu tinggi lompatan dalam satuan cm untuk mendapatkan data power tungkai.

Pengukuran power dilakukan dengan menggunakan pengukuran vertical jump. Model pengukuran yang dipilih karena gerakan tungkai lebih mendekati dengan lompatan jauh yang sesungguhnya. Ada kesamaan dalam

menggunakan otot tungkai antara vertical jump dan tolakan pada lompat jauh. Dengan demikian hasil pengukuran power model ini menggambarkan keterampilan lompat jauh. Tes ini memberikan gambaran pada power tungkai.

c. Tujuan tes

Tes ini bertujuan untuk mengukur power otot / eksplosif dan memberikan gambaran pada power tungkai dimana power tungkai merupakan perpaduan antara kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal, maka gerakannya pasti isotonik⁶¹.



Gambar 3.2 Tes Vertical Jump

Tes dan pengukuran olahraga Latihan Fisik, (Ismayati, 2008:61),

c. Kisi-kisi Instrumen power tungkai

Sehubungan dengan pengukuran power tungkai dalam penelitian ini menggunakan data ukur baku, maka di asumsikan bahwa kecepatan dan

⁶¹ Sukirno *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik* Unsri; Palembang 2012. h. 19

kekuatan menolak tungkai pada akan mencerminkan pada hasil tolakaan sehingga indikator.yang digunakan adalah jarak lompatan.

Tabel 3.3 Kisi-Kisi Komponen Power tungkai

No	Kriteria gerakan	Pelaksanaan gerakan
1	Sikap awalan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri tegak, dilanjutkan 2. Menekuk lutut kira-kira 120^0 3. Mengangkat tumit sedikit keatas, 4. Tumpuan pada kedua ujung kaki 5. Kedua lengan berada di bawah samping badan mata kedepan. posisi badan diusahakan seimbang tidak goyang.
2	Sikap menolak	Dengan cara eksplosif tolakan kedua kaki mendorong dengan <i>power</i> keatas disertai ayunan kedua lengan dari bawah keatas jangkauan dengan tangan kanan/kiri bagi yang kidal.
3	Sikap saat melayang Atau melompat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pada saat badan melayang, kedua kaki menggantung dengan kondisi rileks badan tegak, lengan kanan lurus ke atas 2. Telapak tangan kanan menghadap ke arah samping pada saat posisi badan paling tinggi sentuhan tangan kanan

		ke dinding pengukuran.
4	Sikap saat mendarat	Setelah badan melayang, kemudian badan Turun, menumpu dengan kedua kaki dengan kedua lutut di tekuk mengeper secara rileks, pertahankan posisi badan dengan seimbang.

Tabel 3.4 Kriteria Penilaian *Vertical Jump*

<i>Skor</i>	Putra	Kriteria	putri
5	> 70	Sempurna	> 48
4	62 - 69	Baik sekali	44 - 47
3	53 - 61	Baik	38 - 43
2	46 - 52	Cukup	33 - 37
1	38 - 45	Kurang	29 - 32

d. Jenis Instrumen

Jenis Instrumen dalam penelitian ini berupa lembar observasi yang berisikan kriteria-kriteria penilaian dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan memperhatikan setiap kali terjadi tumpuan-tumpuan otot tungkai. Pengukuran power dilakukan dengan menggunakan pengukuran vertical jump. Model pengukuran yang dipilih karna gerakan tungkai lebih mendekati dengan ompatan jauh sesungguhnya. Ada kesamaan dalam cara menggunakan otot tungkai antara vertical jump dan tolakan pada lompat jauh.

Dengan demikian hasil pengukuran power otot model ini menggambarkan keterampilan lompat jauh. Tes ini gambaran power tungkai.

e. Validitas dan Reliabilitas

Validitas instrumen ini berupa validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau lewat *Propesional judgement*. Para ahli yang dimaksud dalam melakukan uji coba instrumen ini adalah Validitas instrumen dilakukan oleh dosen ahli seseorang yang ahli di bidangnya pelatih yang mempunyai pengalaman dan pengetahuan atletik khususnya nomor lompat jauh dan mempunyai lisensi tingkat nasional dan daerah. Sedangkan reliabilitas instrumen dilakukan dengan bantuan melakukan ujicoba instrumen dengan mengambil hasil loncatan tertinggi.

3. Instrumen Kecepatan Lari

a. Definisi Konseptual

Kecepatan lari yang dimaksud adalah kemampuan melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berurutan dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan berlari seseorang menempuh jarak tertentu dengan singkat, diukur dengan catatan waktu menggunakan stopwatch dalam satuan detik. Prosedur pengambilan data kecepatan lari.

b. Definisi Operasional

Nomor lari dengan nomor yang berbeda-beda pada kecepatan dan jarak yang berbeda pula. Atletik dapat diberikan pada anak-anak usia dini karena nomor-nomor atletik bersifat universal (umum) dan gerakan sehari-hari seperti jalan, lari, lompat, tolak dan lempar, semua gerakan dapat dilakukan dan dijumpai dalam kehidupan sehari-hari.

c. Kisi-kisi Instrumen

Sehubungan dengan pengukuran kecepatan lari dalam penelitian ini menggunakan data ukur baku, maka diasumsikan bahwa kecepatan dan kemampuan lari akan mencerminkan pada hasil lari sehingga indikator yang digunakan adalah kecepatan lari.

Tabel 3.5 Kisi-Kisi Penilaian lari⁶²

Jenis kelamin	Baik sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang Sekali
Putra	3,58 – 3,91	3,92 – 4,34	4,35 – 4,72	4,73 – 5,11	5,12 – 5,50
Putri	4,06 – 4,50	4,51 – 4,96	4,97 – 5,40	5,41 – 5,86	5,87 – 6,30

⁶² Arsil, *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga* (Padang: Wineka Media, 2010), h. 105.

d. Jenis Instrumen

Jenis Instrumen dalam penelitian ini berupa lembar observasi yang berisikan kriteria-kriteria penilaian dengan memperhatikan sikap awalan lari siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok.

**Tabel 3.6 Kriteria penilaian
Instrumen Penilaian Proses Pembelajaran Gerak Dasar Lari Jarak Pendek**

Kriteria Penilaian					
Indikator	Uraian Sikap	Penilaian			
		1	2	3	4
A. Sikap Start Berdiri	1. Sikap kaki tumpu				
	2. Sikap kaki ayun				
	3. Sikap lutut kaki ayun				
	4. Sikap lutut kaki tumpu				
	5. Sikap panggul				
	6. Sikap badan				
	7. Sikap tangan				
	8. Pandangan				
B. Sikap Gerakan Lari	1. Sikap kaki ayun				
	2. Sikap kaki tumpu				
	3. Sikap lutut				
	4. Sikap punggung				
	5. Sikap badan				
	6. Sikap lengan				
	7. Sikap langkah				

	8. Pandangan				
	9. Koordinasi gerakan				
C. Sikap di finish	1. Sikap kaki ayun				
	2. Sikap kaki tumpu				
	3. Sikap panggul				
	4. Sikap badan				
	5. Sikap dada				
	6. Pandangan				

e. Validitas dan Reliabilitas

Validitas instrumen ini berupa validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau lewat *Propesional judgement*. Para ahli yang dimaksud dalam melakukan uji coba instrumen ini adalah Validitas instrumen dilakukan oleh dosen ahli seseorang yang ahli di bidangnya pelatih yang mempunyai pengalaman dan pengetahuan atletik khususnya nomor lari dan mempunyai lisensi tingkat nasional dan daerah.

Menurut Widiastuti “Suatu tes atau instrumen pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut”.⁶³

Sedangkan mengetahui validitas instrumen, juga perlu mengetahui reliabilitas instrumen tersebut. Uji reabilitas digunakan untuk mengetahui

⁶³Widiastuti, Tes dan Pengukuran Olahraga(Jakarta, PT Bumi Timur Raya 2011)h.9

apakah instrumen yang dikembangkan teliti dan dapat dipercaya sesuai dengan kriteria yang telah dirumuskan, dengan bantuan program SPSS atau Ms. Exel (Hasil validitas dan reliabilitas terlampir).

4. Instrumen Motivasi Belajar

a. Definisi Konseptual

Motivasi belajar siswa skor hasil yang menjadikan dorongan untuk melakukan untuk dan mempertahankan hasil tugasnya melakukan lompat jauh gaya jongkok sebaik mungkin. Karena berkompetisi dengan orang lain sesama lawannya, maka seseorang siswa siswa berlomba berkeinginan untuk mengaktualisasikan dinya melalui kegiatan keterampilan lompat jauh.

b. Definisi Operasional

Motvasi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, faktor internal yang di pengaruhi meliputi (a). Pembawaan siswa, (b) pengalaman masa lalu, (c) cita-cita dan harapan, Sedangkan eksternal mencakup: (a), fasilitas (b) sarana dan prasarana, (c) Lingkungan di sekitar. Motivasi belajar di sini adalah suatu dorongan ingin mendapat skor tertinggi yang ingin dicapai dalam berprestasi. Skor yang ingin dicapai dalam total hasil dalam menjawab angket atau kuisioner mengenai motivasi belajar dalam olahraga. Pertanyaan-pertanyaan dalam angket mengacu pada motivasi belajar : kreatif, percaya diri, emosional, optimis berpikir positif, berani mengambil resiko dan realistis.

Angket yang dimaksud berupa kuisioner dalam bentuk pertanyaan, Penyusunan angket berpedoman kepada skala *likert* yang berguna untuk menyatakan besarnya persetujuan responden terhadap pertanyaan-pertanyaan yang diberikan yang terdiri dari 5 alternatif jawaban positif dan negative. Adapun 5 alternatif tersebut adalah: (1) ss = sangat setuju, (2) s = setuju, (3) rr = ragu-ragu, (4) ts = tidak setuju dan (5) sts = sangat tidak setuju.

c. Kisi-kisi Instrumen

Berdasarkan pada kisi-kisi di atas tanggapan terhadap setiap butir pertanyaan sesuai skala likert dibagi menjadi 5 kategori yaitu; Adapun kisi-kisi Instrumen dalam penelitian ini, yaitu: Sangat Setuju = SS; Setuju = S ; Ragu-Ragu ; RR; Tidak Setuju = TS; dan Sangat Tidak Setuju= STS.

Tabel 3.7 Kisi-kisi Instrumen Motivasi Belajar

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Positif	Negatif	
				Ya	Tidak
Motivasi Instrinsik	1. Pembawaan siswa	Adanya sikap, keinginan dan ketekunan yang kiat dalam din untuk melakukan tugas atau peken'aan.	1,2,3, 7,8	4,5,6,9, 10	10
	2. Pengalaman masa lalu	Belajar dari kesalahan di masa lalu.	11,13, 16	12,14, 15	6

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Positif	Negatif	
				Ya	Tidak
	3. Cita-cita dan harapan	Adanya harapan dan cita-cita dan keyakinan untuk mencapai suatu tujuan	17,20,22	18,19,21	6
Motivasi Ekstrinsik	1. Fasilitas yang tersedia	Kondisi Fasilitas yang dipakai seperti Lapang	23,25.27	24,26,28	6
	2. Saranadan Prasarana	Sarana yang dimiliki siswa secara pribadi.	29,31.33	30	4
	3. Lingkungan	Lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat	40	36,38,39	4
			Jumlah		36

Tabel 3.8 Pemberian skor untuk setiap butir pertanyaan

Pilihan tnggapan	Skor butir pertanyaan positif	Skor butir pertanyaan negatif
SS = sangat setuju	5	1
S = setuju	4	2
RR = ragu-ragu	3	3
TS = Tidak Setuju	2	4
STS = Sangat tidak Setuju.	1	5

G. Teknik Analisis Data

1. Uji Persyaratan Analisis Data

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan metode Lilliefors dari Sudjana yang bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari distribusi normal atau tidak. Prosedur pengujian normalitas tersebut sebagai berikut.⁶⁴

1. Pengamatan x_1, x_2, \dots, x_n dijadikan bilangan baku z_1, z_2, \dots, z_n dengan menggunakan rumus (\bar{x} dan S masing-masing merupakan rata-rata dan simpangan baku sampel)
2. Untuk tiap bilangan baku ini menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang $F(z_i) = P(z \leq z_i)$
3. Selanjutnya dihitung proporsi z_1, z_2, \dots, z_n yang lebih kecil atau sama dengan z_i . Jika proporsi ini dinyatakan oleh $S(z_i)$. Maka $S(z_i) =$
4. Hitung selisih $F(z_i) - S(z_i)$ kemudian tentukan harga mutlaknya.
5. Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar ini Lo

⁶⁴ Sudjana, *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdikarya, Bandung, 2013, hlm. 468.

b. Uji Linieritas

Untuk uji kelinieran regresi penelitian ini menggunakan teknik analisis varian dari Sudjana sebagai berikut:⁶⁵

Keterangan :

F = Nilai Linieritas

S = Standar Deviasi

TC= Tuna Cocok

e = Kesalahan

2. Analisis Korelasi dan Regresi

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menghitung koefisien korelasi masing-masing prediktor terhadap kriterium dan menghitung korelasi ganda antara prediktor dengan kriterium. Adapun penghitungan dalam pengujian hipotesis sebagai berikut:

a. Menghitung Koefisien Korelasi Masing-masing Prediktor

Analisis yang digunakan untuk pengujian hipotesis antar prediktor dengan kriterium dalam penelitian ini menggunakan rumus *Product Moment* dari Person yang dikutip Sudjana (2013:369) sebagai berikut:

$$r_{XY} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

⁶⁵ Ibid.

Keterangan:

r_{XY} = koefisien korelasi variabel X dan Y

N = jumlah sampel

X = skor item

Y = jumlah skor item X

Σ = hasil penjumlahan

b. Menghitung Korelasi Ganda

Dalam menghitung koefisien korelasi ganda antara prediktor dengan kriterium menggunakan analisis regresi tiga prediktor. Adapaun hal-hal yang akan dicari antara lain:

1) Mencari Persamaan Garis Regresi

Persamaan garis regresi tersebut berfungsi untuk mengetahui kemungkinan besarnya nilai pada variabel berdasarkan besarnya nilai pada variabel yang lain. Dengan menggunakan rumus persamaan regresi dari Hadi sebagai berikut : ⁶⁶

$$y = a_1x_1 - a_1x_1 + a_2x_2 - a_2x_2 + k$$

Keterangan:

Y = Kriterium

x_1 = Prediktor 1

x_2 = Prediktor 2

a_1 = Bilangan koefisien prediktor 1

⁶⁶ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*. UGM, Yogyakarta, hlm. 37.

a_2 = Bilangan koefisien prediktor 2

k = Angka konstan

2) Melakukan Uji Positif Regresi

Dalam melakukan uji positif tersebut dengan menggunakan rumus dari Hadi (2004:39) sebagai berikut:⁶⁷

Keterangan:

F_{reg} = harga F garis regresi

RK_{reg} = rata-rata kuadrat regresi

RK_{res} = rata-rata kuadrat residu

3) Mencari Koefisien Korelasi Dua Prediktor

Rumus koefisien korelasi tiga prediktor dari Hadi sebagai berikut:⁶⁸

$R_{y(1,2,3)}$ = koefisien korelasi antara prediktor dengan kriterium

y = kriterium

x_1 = Prediktor 1

x_2 = Prediktor 2

x_3 = Prediktor 3

a_1 = Bilangan koefisien prediktor 1

a_2 = Bilangan koefisien prediktor 2

a_3 = Bilangan koefisien prediktor 3

c. Menentukan Sumbangan Masing-masing Prediktor

⁶⁷ *Ibid*, hlm. 37.

⁶⁸ *Ibid*, hlm. 38

Untuk mencari sumbangan masing-masing prediktor menggunakan rumus sebagai berikut:

1) Sumbangan Relatif (SR%)

1. Sumbangan relatif (SR%) variabel (X_1)

2. Sumbangan relatif (SR%) variabel (X_2)

2) Menentukan Sumbangan Efektif (SE%)

1. SE prediktor $X_1 = SE \% X_1 = SR \% X_1 R^2$

2. SE prediktor $X_2 = SE \% X_2 = SR \% X_2 R^2$

H. Hipotesis Statistik

1. $H_0 : P_{y1} \leq 0$

$H_1 : P_{y1} > 0$

2. $H_0 : P_{y2} \leq 0$

$H_1 : P_{y2} > 0$

3. $H_0 : P_{y3} \leq 0$

$H_1 : P_{y3} > 0$

4. $H_0 : P_{y123} \leq 0$

$H_1 : P_{y123} > 0$

Keterangan:

H_0 = Hipotesis nol

H_1 = Hipotesis Alternatif

P_{y1} = Koefisien korelasi antara *power tungkai* (X_1) dengan keterampilan Lompat jauh gaya jongkok (Y)

P_{y2} = Koefisien korelasi antara kecepatan lari (X_2) dengan

keterampilan lompat jauh gaya jongkok (Y)

P_{y3} = Koefisien korelasi antara motivasi belajar (X_3) dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok (Y)

P_{y123} = Koefisien korelasi antara *power tungkai* (X_1), kecepatan lari 30 Meter (X_2) dan motivasi belajar (X_3) secara bersama-sama dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok (Y)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara *Power* Tungkai, Kecepatan Lari dan Motivasi Belajar dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Eka Bhakti Muba pada Tahun Pelajaran 2015/2016. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 2 Maret sampai 3 April 2016. Penelitian dilaksanakan di Lapangan Sepak Bola Sekayu dan Gedung SD Negeri Eka Bhakti Muba. Subjek dalam penelitian ini adalah semua Siswa kelas IV dan V SD Negeri Eka Bhakti Muba tahun pelajaran 2015/2016 yang berjumlah 30 siswa.

1. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini menggunakan empat variabel, yang terdiri dari tiga variabel bebas (*power* tungkai, kecepatan lari, dan motivasi belajar) dan satu variabel terikat, yaitu keterampilan lompat jauh gaya jongkok. Agar penelitian lebih mudah pengerjaannya, maka dari ketiga variabel masing-masing tersebut dilambangkan dalam X1 untuk *power* tungkai, X2 untuk kecepatan lari, X3 untuk motivasi belajar, dan Y untuk Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok. Adapun data penelitian pada penelitian ini diperoleh dari 30 siswa

yang menjadi subek penelitian. Agar lebih jelas mengenai deskripsi data penelitian, berikut ditampilkan data penelitian yang diperoleh.

Tabel 4.1
Data Penilaian

No	Power Tungkai (X1)	Kecepatan Lari (X2)	Motivasi Belajar (X3)	Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y)
1	80	6.52	94	3.3
2	88	5.84	96	3.55
3	49.5	6.88	70	2.98
4	61	6.92	68	2.89
5	76.5	6.5	96	3.32
6	76.5	6.67	91	3.24
7	79	6.66	91	3.25
8	74.5	6.67	87	3.24
9	31.5	6.98	64	2.61
10	37.5	6.96	66	2.79
11	52.5	6.99	70	2.95
12	71.5	6.63	88	3.24
13	36	6.91	65	2.76
14	72	6.62	86	3.24
15	66.5	6.76	83	3.12
16	63.5	6.78	74	3.11
17	68.5	6.71	85	3.18
18	30	6.92	64	2.54
19	56	6.68	74	3.08
20	54.5	6.64	75	3.02
21	74	6.47	93	3.29
22	50.5	6.9	68	2.84
23	36.5	7.08	64	2.57
24	64	6.71	85	3.16
25	52.5	6.96	70	2.97
26	51	7.06	67	2.84
27	78	6.38	95	3.48
28	54	6.96	70	2.98
29	34.5	7.09	62	2.51
30	66	6.46	82	3.12
31	80	6.52	94	3.3

No	Power Tungkai (X1)	Kecepatan Lari (X2)	Motivasi Belajar (X3)	Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y)
32	88	5.84	96	3.55
33	49.5	6.88	70	2.98
34	61	6.92	68	2.89
35	76.5	6.5	96	3.32
36	76.5	6.67	91	3.24
37	79	6.66	91	3.25
38	74.5	6.67	87	3.24
39	31.5	6.98	64	2.61
40	37.5	6.96	66	2.79
41	52.5	6.99	70	2.95
42	71.5	6.63	88	3.24
43	36	6.91	65	2.76
44	72	6.62	86	3.24
45	66.5	6.76	83	3.12
46	63.5	6.78	74	3.11
47	68.5	6.71	85	3.18
48	30	6.92	64	2.54
49	56	6.68	74	3.08
50	54.5	6.64	75	3.02
51	74	6.47	93	3.29
52	50.5	6.9	68	2.84
53	36.5	7.08	64	2.57
54	64	6.71	85	3.16
55	52.5	6.96	70	2.97
56	51	7.06	67	2.84
57	78	6.38	95	3.48
58	54	6.96	70	2.98
59	34.5	7.09	62	2.51
60	66	6.46	82	3.12
Jumlah	3572	404.6	4686	182
Rata-rata	59.5	6.744	78.1	3.04

a. Power Tungkai

Dilambangkan dengan X1, diperoleh skor dengan nilai minimum 30 dan nilai maksimum 88. Rerata diperoleh 59,33, standar deviasi 16,16. Selanjutnya

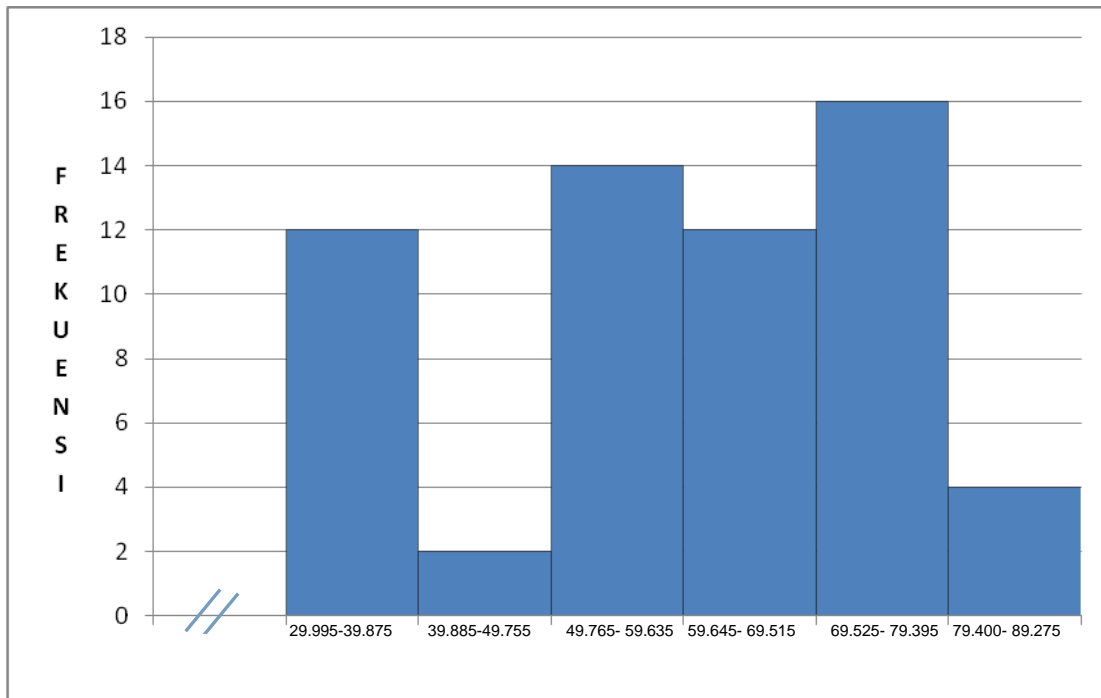
disusun distribusi frekuensi dengan rumus seperti pada variabel sebelumnya.

Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi *Power* Tungkai

Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Frekuensi
30,00 – 39,87	12	20%	12
39,88 – 49,75	2	3,33%	14
49,76 – 59,63	14	23,33%	28
59,64 – 69,51	12	20%	40
69,52 – 79,39	16	26,67%	56
79,40 – 89,27	4	6,67%	60
Jumlah	60	100%	

Dari tabel di atas diperoleh 12 orang (20%) pada interval 30 – 39,87, 2 orang (3,33%) pada interval 39,76 – 49,75, 14 orang (23,33%) pada interval 49,76 – 59,63, 12 orang (20%) pada interval 59,64 – 69,51, 16 orang (26,67%) pada interval 59,52 – 79,39, dan 4 orang (6,67%) pada interval 79,40 – 89,27. Untuk memperjelas deskripsi data, berikut histogram untuk variabel *power* tungkai



Gambar 3.3 Histogram *Power Tungkal*

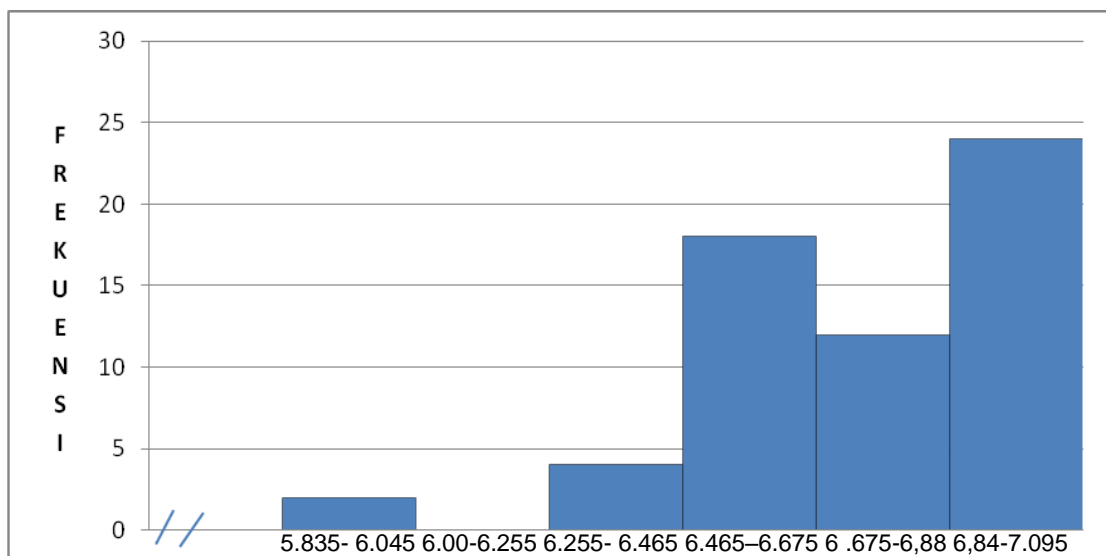
b. KecepatanLari

Dilambangkan dengan X_2 , diperoleh skor dengan nilai minimum 5,84 dan nilai maksimum 7,09. Rerata diperoleh 6,74, standar deviasi diperoleh sebesar 0,26. Selanjutnya disusun distribusi frekuensi menurut Aturan Sturges dengan rumus $k = 1 + (3,3)(\log n)$, mencari rentang data (nilai maksimum-nilai minimum), dan menentukan panjang kelas (rentang kelas interval). Berikut table distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari

Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Frekuensi Komulatif
5,84–6,04	2	3,33%	2
6,05–6,25	0	0%	2
6,26–6,46	4	6,67%	6
6,47–6,67	18	30%	24
6,68–6,88	12	20%	36
6,89–7,09	24	40%	60
Jumlah	60	100%	

Dari tabel di atas diperoleh 2 orang (3,33%) pada interval 5,84 - 6,04,0 orang (0%) pada interval 6,05 – 6,25,4 orang (6,67%) pada interval 6,26–6,46,18orang (30%) pada interval 6,47–6,67,12orang (20%) pada interval 6,68 – 6,88, dan 24 orang (40%) pada interval 6,89 – 7,09. Untuk memperjelas deskripsi data, berikut histogram untuk variable kecepatan lari:



Gambar 3.4 Histogram Variabel Kecepatan Lari

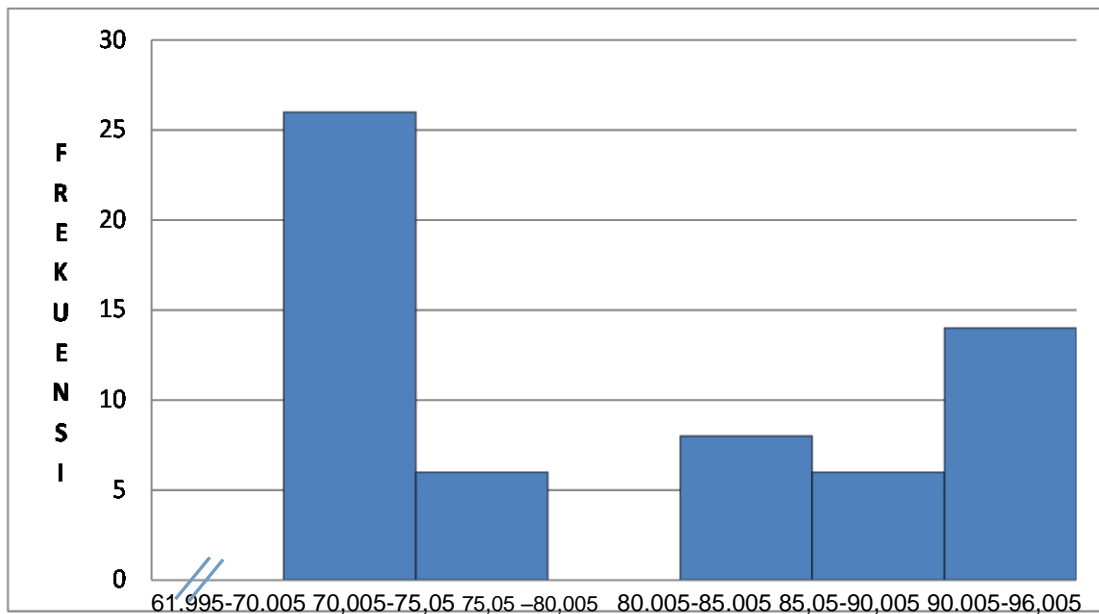
c. Motivasi Belajar

Dilambangkan dengan X3, diperoleh skor dengan nilai minimum 62 dan nilai maksimum 96. Rerata diperoleh 78,10, standar deviasi 11,62. Selanjutnya disusun distribusi frekuensi dengan rumus seperti pada variabel sebelumnya. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi *Power tungkai*

Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Frekuensi
62,00 – 70,00	26	43,33%	26
70,01 – 75,00	6	10%	32
75,01 – 80,00	0	0%	32
80,01 – 85,00	8	13,33%	40
85,01 – 90,00	6	10%	46
90,01 – 96,00	14	23,33%	60
Jumlah	60	100%	

Dari tabel di atas diperoleh 26 orang (43,33%) pada interval 62 – 70, 6 orang (10%) pada interval 70,01 – 75,00, 8 orang (13,33%) pada interval 80,01 – 85,00, 6 orang (10%) pada interval 85,01 – 90,00, dan 14 orang (23,33%) pada interval 90,01 – 96,00. Untuk memperjelas deskripsi data, berikut histogram untuk variabel motivasi belajar:



Gambar 4.1 Histogram Motivasi Belajar

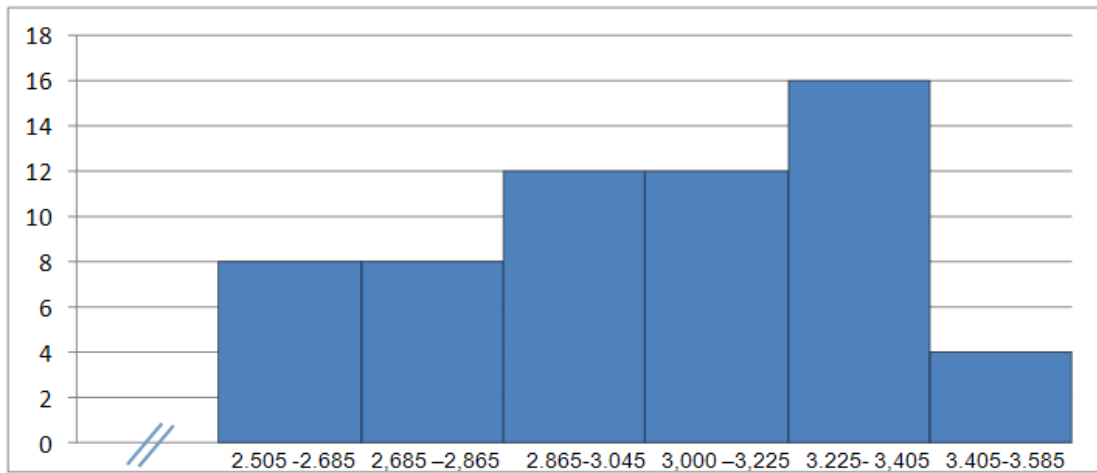
d. KeterampilanLompatJauh Gaya Jongkok

Dilambangkan dengan Y, diperoleh skor dengan nilai minimum 2,51 dan nilai maksimum 3,55. Rerata diperoleh 3,04, standar deviasi diperoleh sebesar 0,27. Selanjutnya disusun distribusi frekuensi dengan rumus seperti pada variabel sebelumnya. Berikut table distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel 4.5
DistribusiFrekuensiKeterampilanLompatJauh Gaya Jongkok

Interval	Frekuensi	FrekuensiRelatif	FrekuensiKumulatif
2,51 –2,68	8	13, 33%	8
2,69 –2,86	8	13, 33%	16
2,87 –3,04	12	20%	28
3,05 –3,22	12	20%	40
3,23 –3,40	16	26, 67%	48
3,41 –3,58	4	6, 67%	60
Jumlah	60	100%	

Dari tabel di atas diperoleh 8 orang (13,33%) pada interval 2,51 – 2,68,8 orang (13,33%) pada interval 2,69 – 2,86,12 orang (20%) pada interval 2,87 – 3,04,12 orang (20%) pada interval 3,05 – 3,22,16 orang (26,67%) pada interval 3,23 – 3,40, dan 4 orang (6,67%) pada interval 3,41 – 3,58. Untuk memperjelas deskripsi data, berikut histogram untuk variabel Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok:



Gambar 4.2 Histogram Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok

2. Uji Prasyarat Analisis

Analisis data dilakukan dengan menggunakan korelasi *product moment* dari *Pearson*. Sebelum melakukan analisis data untuk mencari korelasi antar variabel, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yang meliputi Uji Normalitas dan Uji Linieritas.

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan teknik analisis *Chi Kuadrat*. Hasil uji normalitas untuk masing-masing variabel penelitian disajikan berikut ini :

Tabel 4.6
Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel	χ^2_{hitung}	Df	χ^2_{tabel}	Keterangan
Motivasi Belajar (X3)	1,601	5	11,070	Normal
Kecepatan Lari (X2)	1,771	5	11,070	Normal
Power Tungkai (X1)	2,946	5	11,070	Normal
Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y)	1,597	5	11,070	Normal

Dari rangkuman hasil uji normalitas variabel penelitian dapat diketahui bahwa semua variabel penelitian lebih kecil dari $X_{tabel} = 11,070$, sehingga dapat disimpulkan bahwa semua variabel penelitian berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas Data

Tujuan uji linieritas adalah untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat linier atau tidak. Kriteria pengujian linieritas adalah jika harga $F_{hitung} \leq F_{tabel}$, maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah linier. Hasil rangkuman uji linieritas disajikan berikut ini :

Tabel 4.7
Hasil Uji Linieritas

Variabel	Db	F hitung	F tabel	Keterangan
X1Y	27:1	0,043	2,49	Linear
X2Y	23:5	0,009	4,53	Linear
X3Y	24:5	0,010	5,54	Linear

Hasil uji linieritas untuk menguji hubungan kecepatan lari dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok diperoleh F_{hitung} sebesar 0,009 yang ternyata lebih kecil ($<$) dari F_{tabel} 4,53, maka dapat dinyatakan bahwa hubungan kecepatan lari dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok adalah linier. Hasil uji linieritas untuk menguji hubungan *power* tungkai dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok diperoleh F_{hitung} sebesar 0,043 yang ternyata lebih kecil dari F_{tabel} 2,49, maka dapat dinyatakan bahwa hubungan *power* tungkai dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok adalah linier. Hasil uji linieritas untuk menguji hubungan motivasi belajar dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok diperoleh F_{hitung} sebesar 0,010 yang ternyata lebih kecil dari F_{tabel} 5,54 maka dapat dinyatakan bahwa hubungan motivasi belajar dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok adalah linier.

3. Hasil Analisis Data

Analisis data yang dilakukan untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah:

a. Analisis Korelasi Product Moment dari Pearson

Tabel 4.8

Rangkuman Hasil Uji Korelasi

Korelasi	N	r_{xy}	Rtabel 5%
X3Y	60	0,935	0,254
X2Y	60	-0,849	0,254
X1Y	60	0,961	0,254

Berdasarkan hasil uji korelasi di atas, diketahui sebagai berikut:

a, Hubungan *Power* Tungkai dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Hasil uji korelasi product moment untuk variabel *power* tungkai dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok sebesar 0,961, sedangkan rtabel dengan taraf signifikansi 5% sebesar 0,254 berarti nilai $r_{xy} >$ dari r tabel, maka hipotesis menyatakan “Ada hubungan yang signifikan antara *power* ttungkai dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa kelas IV dan V SD Negeri Eka Bhakti Muba”.

a. Hubungan Kecepatan Lari dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Hasil uji korelasi product moment untuk variabel kecepatan lari dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok sebesar -0,849, sedangkan r_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% sebesar 0,254 berarti nilai $r_{xy} >$ dari r_{tabel} , maka hipotesis menyatakan “Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa kelas IV dan V SD Negeri Eka Bhakti Muba”.

b. Hubungan antara Motivasi Belajar dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok.

Hasil uji korelasi product moment untuk variabel motivasi belajar dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok sebesar 0,935, sedangkan r_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% sebesar 0,254 berarti nilai $r_{xy} >$ dari r_{tabel} , maka hipotesis menyatakan “Ada hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa kelas IV dan V SD Negeri Eka Bhakti Muba”.

c. Hubungan antara *Power* Tungkai, Kecepatan Lari, dan Motivasi Belajar dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok.

Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara *power* tungkai, kecepatan lari, dan motivasi belajar dengan keterampilan lompat jauh gaya

jongkok yaitu menggunakan uji korelasi ganda. Hasil uji korelasi ganda dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.9

Hasil Uji Korelasi Ganda

Rhitung	Rtabel	Keterangan
0,971	0,254	Signifikan

Hasil uji korelasi ganda diperoleh $R_{hitung} = 0,971$ yang lebih besar dari $R_{tabel} = 0,254$, maka hipotesis yang menyatakan “Ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai, kecepatan lari dan motivasi belajar dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV dan V SD Negeri Eka Bhakti Muba” diterima.

a. Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi merupakan ukuran yang mencerminkan seberapa besar hubungan antara kecepatan lari dan *power* tungkai dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa kelas IV dan V SD Negeri Eka Bhakti Muba. Besarnya kontribusi tiap variabel bebas terhadap variabel terikat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 4.10

Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif

Variabel	Korelasi	Korelasi Parsial
<i>Power</i> Tungkai	0,961	0,701
Kecepatan lari	0,849	0,391
Motivasi Belajar	0,935	0,154

B. Pembahasan

1. Hubungan Antara *Power* Tungkai dan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi yang positif dan signifikan antara *power* tungkai dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok gaya jongkok. Hal ini berarti semakin baik *power* tungkai siswa, maka semakin baik keterampilan lompat jauh gaya jongkok. Selanjutnya hasil persamaan garis regresi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dari *power tungkai* dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok.

Power tungkai selain digunakan dalam lari awalan juga digunakan dalam melakukan tolakan pada balok tumpu pada saat melakukan lompat jauh. Oleh karena itu seorang pelompat yang ingin mencapai hasil yang baik dalam lompatannya selain dengan kecepatan awalan yang baik harus ditunjang dengan *power* tungkai yang baik. Dengan *power* tungkai yang baik, maka Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok akan baik.

2. Hubungan Antara Kecepatan Lari dan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi yang negatif antara kecepatan awalan lari dengan lompat jauh gaya jongkok. Korelasi negatif berarti bahwa kecepatan berbanding terbalik dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok, semakin baik/singkat kecepatan lari siswa maka makin baik/jauh pula keterampilan lompat jauh gaya jongkok. Sedangkan korelasi signifikan berarti keterampilan lompat jauh gaya jongkok dipengaruhi oleh baik

kecepatan lari. Selanjutnya, hasil analisis persamaan regresi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok.

Kecepatan awalan sangat berperan penting dalam pelaksanaan lompat jauh. Seorang pelompat tanpa awalan lari yang baik, maka hasil lompatannya juga kurang baik. Dalam lompat jauh kecepatan awalan digunakan dalam melakukan lari awalan. Oleh karena itu seorang pelompat yang ingin mencapai hasil yang baik dalam lompatannya dituntut suatu lari awalan yang secepat-cepatnya dengan langkah-langkah tetap, agar supaya dapat bertumpu pada balok tumpuan dengan tepat dan menghasilkan lompatan yang baik.

3. Hubungan antara Motivasi Belajar dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi yang positif antara motivasi belajar dengan lompat jauh gaya jongkok. Hal ini berarti semakin baik motivasi belajar siswa, maka semakin baik keterampilan lompat jauh gaya jongkok. Selanjutnya hasil persamaan garis regresi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dari motivasi belajar dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok.

Motivasi belajar sangat penting dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok. Tanpa motivasi belajar, siswa kurang bermangat

dalam belajar, sehingga akan menurunkan hasil belajarnya.

4. Hubungan antara *Power Tungkai*, Kecepatan Lari, dan Motivasi Belajar dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Hasil analisis menunjukkan bahwa *power tungkai*, kecepatan lari dan motivasi belajar secara bersama-sama akan menghasilkan *power tungkai*, ada hubungan yang positif dan signifikan dengan lompat jauh gaya jongkok. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik *power tungkai*, kecepatan lari, dan motivasi belajar, maka keterampilan lompat jauh gaya jongkok akan semakin baik. Dari hasil persamaan regresi menunjukkan besarnya sumbangan secara bersama-sama sebesar 94,3% (*R-Square*).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pengajuan hipotesis menunjukkan bahwa semua hipotesis diterima. Lebih jauh dari hasil penelitian dan pembahasannya dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV dan kelas V SD Negeri Eka Bhakti Muba.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV dan kelas V SD Negeri Eka Bhakti Muba.
3. Ada hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV dan kelas V SD Negeri Eka Bhakti Muba.
4. Ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai, kecepatan lari, dan motivasi belajar dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV dan kelas V SD Negeri Eka Bhakti Muba.
5. Besarnya sumbangan antara *power* tungkai, kecepatan lari, dan motivasi belajar dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV dan kelas V SD Negeri Eka Bhakti Muba adalah 94,3%.

B. Keterbatasan Penelitian

1. Hasil penelitian ini hanya berlaku pada Siswa kelas IV dan V SD Negeri Eka Bhakti Muba, dan tidak dapat digeneralisasikan ke seluruh sekolah dasar karena sampel penelitian diambil tidak dengan cara random.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol peserta tes apakah melakukan aktivitas fisik yang berat atau tidak sebelum melakukan tes.
3. Keadaan fasilitas lapangan serta perlengkapan untuk pelaksanaan tes yang masih kurang baik, meskipun sudah dipersiapkan dengan sebaik-baiknya, sehingga dalam pelaksanaannya tidak semua siswa dapat melaksanakan tes dengan baik.
4. Dalam tes *power* tungkai ada beberapa siswa yang tidak mampu melaksanakan secara optimal sebab baru sebelumnya belum pernah melakukan.
5. Tempat tes lari dan lompat jauh agak jauh dari sekolah harus ditempuh dengan jalan kaki, sehingga ada siswa yang mengalami kelelahan.
6. Pada saat pelaksanaan tes lari ada sebagian siswa yang menggunakan sepatu dan sebagian tanpa alas kaki, sehingga hasil yang diperoleh kurang akurat.

C. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan penelitian, maka implikasi hasil penelitian adalah sebagai berikut :

- a. Baik secara bersama-sama maupun terpisah, ternyata *power* tungkai, kecepatan lari, dan motivasi belajar memberikan sumbangan yang berarti terhadap Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok. Dengan demikian kecepatan lari dan *power* tungkai tersebut dapat dijadikan pertimbangan dalam proses melatih, khususnya dalam penyusunan program latihan, sehingga keterampilan dan prestasi siswa dapat meningkat.
- b. Dari hasil penelitian kecepatan lari dan *power* tungkai yang mempunyai hubungan dari sumbangan yang berarti terhadap kemampuan lompat jauh, maka unsur kecepatan lari dan *power* tungkai dapat disertakan dalam pencarian dan pemilihan bibit atlet lompat jauh.
- c. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa kecepatan lari mempunyai sumbangan yang lebih besar dibandingkan *power* tungkai dalam kemampuan lompat jauh gaya jongkok, sehingga dalam pemilihan bibit atlet lompat jauh pelatih dapat memprioritaskan siswanya yang memiliki kecepatan lari paling baik (*sprinter*).

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang dapat diambil, ada beberapa saran yang perlu disampaikan, yaitu :

- a. Bagi siswa agar lebih giat berlatih untuk meningkatkan *power* tungkai, kecepatan lari, dan motivasi belajar sehingga dapat meraih prestasi lompat jauh yang maksimal.
- b. Bagi pembina, pelatih dan guru pendidikan jasmani, agar hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pemikiran dalam rangka membina dan melatih para siswanya untuk melakukan latihan dengan menekankan pada peningkatan kecepatan lari, agar dengan peningkatan itu para siswa atau atlet dapat melakukan lompatan yang optimal. Bahkan dalam rangka seleksi atau pemilihan atlet dapat dilakukan melalui seleksi kecepatan lari serta memperhatikan postur tubuh dan fisik yang dimiliki oleh atlet yang bersangkutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media 2010
- Atmojo, Mulyono B *Tes Pengukuran Pendidikan Jasmani atau Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret. 2008
- Djaali. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara. 2008
- FredMcMane. *Dasar-Dasar Atletik*. Bandung: Angkasa. 2008.
- Giriwijoyo, Y.S. Santosa dan Dikdi Zafar Sidik. 2007. *Ilmu Faal Olahraga; Fisiologi Olahraga*. Bandung. 2007
- Hadi, Sutirno. *Metodologi Research*. Yogyakarta: UGM. 2004.
- Hidayat, Komaruddin Yusuf.. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2015.
- Ismayati. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPPS UNS. 2015.
- Jarver, Jess. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: CV. Pionir Jaya. 2007.
- Khomsim. *Atletik I*. Bandung: UNS Press. 2007.
- Komarudin dan Yusuf Hidayat. *Psikologi Olahraga*. Bndung: PT Remajda Rosdakarya. 2015.
- Lumintuarso, Ria. *Teori Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Kementrian Pemuda dan Olahraga. 2013
- Maksum, Ali. *Psikologi Olahraga: Teori dan Aplikasi*, Jakata: Unesa University Press. 2010.
- Muhajir. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga. 2007.
- .
Muklis, dkk. *Olahraga Kegemaranku; Atletik*. Klaten: Intan Pariwara. 2007.

- Nurhasan dan Hasanudin Cholil. *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: UPI. 2007.
- Purnomo, Eddy. *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabeta. 2011.
- Sudjana. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdikarya. 2013.
- Sugiono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 2012.
- Sukadiyanto. *Pengantar Teori dan Metodeologi Melatih Fisik*. Bandung. 2011
- Sukirno. *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik (Nomor Lari, Lompat, Lempar, dan Tolak)*. Palembang: UNSRI. 2012
- Sukirno. *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Palembang: Unsri. 2012.
- Syamsuramel. *Altius Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, "Pengembangan Kekuatan Otot melalui Latihan Berbeban", 2011, vol. 1, no. 1. 2011.
- Syaifuddin. *Anatomi Fisiologi*. Jakarta: EGC. 2006.
- Tangkudung, James. *Ilmu Faal (Fisiologi)*. Jakarta: Cerdas Jaya. 2006.
- Wiarto, Giri. *Atletik*. Yogyakarta: Geraha Ilmu. 2013.
- Widiastuti. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Aksara. 2011.
- Wirasasmita, Ricky *Ilmu Urai Olahraga*. Bandung: Alfabeta. 2014.

LAMPIRAN 1 KUESIONER

Data Responden

Nama :

Kelas :

Jenis kelamin :

Umur :

Ptunjuk pengisian angket

Isilah identitas diri dengan jelas dan lengkap Beri tanda centang (V) pada kolom jawaban harap diisi sesuai dengan keadaan yang anda temui dan anda yakini kebenarannya keterangan pilihan jawaban sebagai berikut ;

SS = Sangat Setuju (nilai 4)

S = Setuju (nilai 3)

TS = Tidak Setuju (nilai 2)

STS = Sangat Tidak Setuju (nilai 1)

Setelah mengisi angket ,srahkan pada petugas

INSTRUMEN MOTIVASI BELAJAR

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban					Skor
		SS	S	KS	TS	STS	
1	Saya optimis untuk dapat lebih baik dari teman-temn saya						

2	Saya tidak pernah merasa cemas saat melakukan latihan lompat jauh						
3	Saya tidak pernah merasa hebat dari teman-teman saya						
4	Saya tidak percaya diri atas kemampuan yang saya miliki						
5	Saya selalu melakukan berbagai kesalahan disaat saya panik						
6	Saya tidak pernah berusaha untuk lebih hebat dari teman saya.						
7	Saya suka melakukan gerakan lompat jauh yang sulit						
8	Saya selalu merasa tertantang untuk melakukan setiap gerakan-gerakan yang sulit di dalam lompat jauh						
9	Saya takut melakukan bagian keterampilan lompat jauh yang sebelumnya saya pernah salah						
10	Saya selalu melakukan kesalahan-kesalahan saat teman-teman menertawakan saya dan membuat keterampilan saya menurun						
11	Saya selalu berlatih memperbaiki gerakan-gerakan sebelumnya						

12	Saya selalu beranggapan bahwa gerakan sebelumnya/pengalaman itu biasa-biasa saja						
13	Pengalaman merupakan pelajaran berharga						
14	Kegagalan di masa lalu yang kurang baik membuat saya tidak berlatih untuk lebih baik lagi						
15	Pengalaman dan masa lalu yang kurang baik membuat potensi saya menurun						
16	Pengalaman dan masa lalu yang kurang baik tidak membuat potensi saya menurun						
17	Harapan saya sangat besar untuk menjadi atlet lompat jauh						
18	Saya kurang yakin dengan cita-cita yang saya miliki akan membuat hidup saya lebih baik lagi nantinya.						
19	Saya tidak mempunyai harapan untuk menjadi atlet berprestasi						
20	Untuk mencapai cita-cita , saya harus rajin dan semangat di dalam latihan						
21	Saya tidak mempunyai cita-cita						
22	Saya tidak yakin dengan cita-cita yang saya miliki akan membuat						

	hidup saya lebih baik lagi nantinya						
23	Fasilitas yang bagus sangat menentukan kualitas diri saya						
24	Fasilitas latihan yang kurang memadai membuat saya tidak bersemangat untuk latihan						
25	Meskipun fasilitas latihan saya tidak bagus saya tetap bersemangat latihan						
26	Meskipun fasilitas latihan saya bagus saya tetap tidak bersemangat latihan						
27	Saya akan latihan dengan baik jika fasilitas saya sudah memadai						
28	Meskipun fasilitas latihan sudah sangat baik, saya tetap biasa-biasa saja.						
29	Saya akan tetap bersemangat latihan lompat jauh meskipun saya tidak mempunyai sepatu yang bagus						
30	Saya tidak bersemangat latihan lompat jauh meskipun saya tidak mempunyai sepatu yang bagus						
31	Sarana dan prasarana yang memadai membuat saya bersemangat untuk latihan lompat jauh						

32	Meskipun sarana dan prasarana memadai membuat saya tetap tidak bersemangat untuk latihan lompat jauh						
33	Saya tetap bisa mengikuti latihan lompat jauh meskipun sepatu saya sobek						
34	Saya tidak bisa latihan lompat jauh meskipun dengan keadaan lapangan yang becek						
35	Saya bersemangat latihan karena keluarga saya memotivasi saya						
36	Meskipun keluarga saya memotivasi saya, saya tetap tidak bersemangat untuk latihan lompat jauh						
37	Saya bersemangat latihan karena teman-teman saya memotivasi saya						
38	Meskipun teman saya memotivasi saya, saya tetap tidak bersemangat untuk latihan lompat jauh						
39	Saya tidak yakin dengan kemampuan yang saya miliki memberikan respon positif bagi lingkungan saya						

40	Saya merasa dengan kemampuan yang saya miliki memberikan respon positif bagi lingkungan saya						
----	--	--	--	--	--	--	--

UJI VALIDITAS VARIABEL MOTIVASI BELAJAR

No.	Inisial	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Total	
1	DMP	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	155	
2	DOC	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	159	
3	EHS	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	117	
4	NW	3	4	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	115	
5	NWR	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	155	
6	RSA	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	152	
7	RLD	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	153	
8	SU	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	147
9	TY	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	4	3	3	2	102
10	TU	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	4	2	2	4	3	3	3	104	
11	FAS	3	4	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	120	
12	DFA	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	150
13	IO	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	4	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	4	2	4	3	3	3	105	
14	NWB	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	146	
15	NAA	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	3	3	138
16	RM	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	125	
17	RA	4	3	3	2	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	144	
18	VAM	3	2	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	4	3	3	4	2	2	2	2	3	103	
19	DTW	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	126	
20	DFR	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	127	
21	BA	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	156	
22	FA	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	106	
23	IBC	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	105
24	INC	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	145
25	NHN	3	4	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	119	
26	PPI	2	2	2	2	2	3	3	3	2	4	2	4	2	4	2	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	2	109	
27	TPW	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	157	
28	NNA	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	119	
29	WHS	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	4	2	2	2	3	3	100	
30	ENA	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	137	
Validitas		0,893	0,616	0,838	0,786	0,724	0,858	0,906	0,866	0,802	0,720	0,876	0,770	0,840	0,823	0,801	0,935	0,811	0,882	0,800	0,832	0,703	0,822	0,776	0,831	0,893	0,776	0,830	0,775	0,778	0,858	0,896	0,234	0,840	0,268	0,224	0,935	0,234	0,882	0,800	0,833		

Tabel 3.8 Kisi-kisi Instrumen Motivasi Belajar

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Positif	Negatif	
				Ya	Tidak
Motivasi Instrinsik	4. Pembawaan siswa	Adanya sikap, keinginan dan ketekunan yang kiat dalam diri untuk	1, 2, 3, 7, 8	4, 5, 6, 9,10	10
	5. Pengalaman masa lalu	Belajar dari kesalahan di masa	11,13, 16	12, 14, 15	6
	6. Cita-cita dan harapan	Adanya harapan dan cita-cita dan keyakinan untuk	17, 20, 22	18, 19, 21	6
Motivasi Ekstrinsik	4. Fasilitas yang tersedia	Kondisi Fasilitas yang dipakai seperti	23,25. 27	24, 26, 28	6
	5. Saranadan Prasarana	Sarana yang dimiliki siswa	29,31. 33	30	4
	6. Lingkungan	Lingkungan keluarga dan lingkungan	40	36, 38, 39	4
			Jumlah		36

HASIL UJI COBA INSTRUMEN MOTIVASI BELAJAR

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban					Skor
		SS	S	KS	TS	STS	
1	Saya optimis untuk dapat lebih baik dari teman-temn saya						
2	Saya tidak pernah merasa cemas saat melakukan latihan lompat jauh						
3	Saya tidak pernah merasa hebat dari teman-teman saya						
4	Saya tidak percaya diri atas kemampuan yang saya miliki						
5	Saya selalu melakukan berbagai kesalahan disaat saya panik						
6	Saya tidak pernah berusaha untuk lebih hebat dari teman saya.						
7	Saya suka melakukan gerakan lompat jauh yang sulit						

8	Saya selalu merasa tertantang untuk melakukan setiap gerakan-gerakan yang sulit di dalam lompat jauh						
9	Saya takut melakukan bagian keterampilan lompat jauh yang sebelumnya saya pernah salah						
10	Saya selalu melakukan kesalahan-kesalahan saat teman-teman menertawakan saya dan membuat keterampilan saya menurun						
11	Saya selalu berlatih memperbaiki gerakan-gerakan sebelumnya						
12	Saya selalu beranggapan bahwa gerakan sebelumnya/pengalaman itu biasa-biasa saja						
13	Pengalaman merupakan pelajaran berharga						
14	Kegagalan di masa lalu yang kurang baik membuat saya tidak berlatih untuk lebih baik lagi						
15	Pengalaman dan masa lalu yang kurang baik membuat potensi saya menurun						

16	Pengalaman dan masa lalu yang kurang baik tidak membuat potensi saya menurun						
17	Harapan saya sangat besar untuk menjadi atlet lompat jauh						
18	Saya kurang yakin dengan cita-cita yang saya miliki akan membuat hidup saya lebih baik lagi nantinya.						
19	Saya tidak mempunyai harapan untuk menjadi atlet berprestasi						
20	Untuk mencapai cita-cita , saya harus rajin dan semangat di dalam latihan						
21	Saya tidak mempunyai cita-cita						
22	Saya tidak yakin dengan cita-cita yang saya miliki akan membuat hidup saya lebih baik lagi nantinya						
23	Fasilitas yang bagus sangat menentukan kualitas diri saya						
24	Fasilitas latihan yang kurang memadai membuat saya tidak bersemangat untuk latihan						

25	Meskipun fasilitas latihan saya tidak bagus saya tetap bersemangat latihan						
26	Meskipun fasilitas latihan saya bagus saya tetap tidak bersemangat latihan						
27	Saya akan latihan dengan baik jika fasilitas saya sudah memadai						
28	Meskipun fasilitas latihan sudah sangat baik, saya tetap biasa-biasa saja.						
29	Saya akan tetap bersemangat latihan lompat jauh meskipun saya tidak mempunyai sepatu yang bagus						
30	Saya tidak bersemangat latihan lompat jauh meskipun saya tidak mempunyai sepatu yang bagus						
31	Sarana dan prasarana yang memadai membuat saya bersemangat untuk latihan lompat jauh						
32	Saya tetap bisa mengikuti latihan lompat jauh meskipun sepatu saya sobek						

33	Meskipun keluarga saya memotivasi saya, saya tetap tidak bersemangat untuk latihan lompat jauh						
34	Meskipun teman saya memotivasi saya, saya tetap tidak bersemangat untuk latihan lompat jauh						
35	Saya tidak yakin dengan kemampuan yang saya miliki memberikan respon positif bagi lingkungan saya						
36	Saya merasa dengan kemampuan yang saya miliki memberikan respon positif bagi lingkungan saya						

LAMPIRAN 4

Regression

Notes		
	Output Created	30-Apr-2016 12:59:38
	Comments	
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	60
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any variable used.
	Syntax	REGRESSION /DESCRIPTIVES MEAN STDDEV CORR SIG N /MISSING LISTWISE /STATISTICS COEFF OUTS CI(95) BCOV R ANOVA CHANGE ZPP /CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10) /NOORIGIN /DEPENDENT Y /METHOD=ENTER X1 X2 X3 /SCATTERPLOT=(*SRESID ,*ZPRED) /RESIDUALS DURBIN HIST(ZRESID) NORM(ZRESID).

Resources	Processor Time	0:00:00.484
	Elapsed Time	0:00:00.536
	Memory Required	1956 bytes
	Additional Memory Required	896 bytes
	for Residual Plots	

[DataSet0]

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok	3.0390	.26809	60
Power Tungkai	59.5333	16.20051	60
Kecepatan Lari	6.7437	.26046	60
Motivasi Belajar	78.1000	11.51962	60

Correlations

		Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok	Power Otot Tungkai
Pearson Correlation	Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok	1.000	.961
	Power Tungkai	.961	1.000
	Kecepatan Lari	-.849	-.802
	Motivasi Belajar	.935	.941
Sig. (1-tailed)	Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok	.	.000
	Power Tungkai	.000	.
	Kecepatan Lari	.000	.000
	Motivasi Belajar	.000	.000

N	Keterampilan Lompat Jauh	60	60
	Gaya Jongkok		
	Power Tungkai	60	60
	Kecepatan Lari	60	60
	Motivasi Belajar	60	60

Correlations

		Kecepatan Lari 30 Meter	Motivasi Belajar
Pearson Correlation	Keterampilan Lompat Jauh	-.849	.935
	Gaya Jongkok		
	Power Tungkai	-.802	.941
	Kecepatan Lari	1.000	-.842
	Motivasi Belajar	-.842	1.000
Sig. (1-tailed)	Keterampilan Lompat Jauh	.000	.000
	Gaya Jongkok		
	Power Tungkai	.000	.000
	Kecepatan Lari	.	.000
	Motivasi Belajar	.000	.
N	Keterampilan Lompat Jauh	60	60
	Gaya Jongkok		
	Power Tungkai	60	60
	Kecepatan Lari	60	60
	Motivasi Belajar	60	60

Variables Entered/Removed

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Motivasi Belajar, Kecepatan Lari, Power Tungkal ^a		. Enter

a. All requested variables entered.

Model Summary^b

Model				
	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.971 ^a	.943	.939	.06596

a. Predictors: (Constant), Motivasi Belajar, Kecepatan Lari, Power Tungkal

b. Dependent Variable: Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Model Summary^b

Model	Change Statistics					Durbin-Watson
	R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	.943	306.256	3	56	.000	1.928

b. Dependent Variable: Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok

ANOVA^b

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	3.997	3	1.332	306.256	.000 ^a
Residual	.244	56	.004		
Total	4.241	59			

a. Predictors: (Constant), Motivasi Belajar, Kecepatan Lari, Power Tungkai

b. Dependent Variable: Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients
	B	Std. Error	Beta
1 (Constant)	3.448	.509	
Power Tungkai	.011	.002	.695
Kecepatan Lari	-.195	.061	-.189
Motivasi Belajar	.003	.002	.122

a. Dependent Variable: Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Coefficients^a

Model			95.0% Confidence Interval for B	
	t	Sig.	Lower Bound	Upper Bound
1 (Constant)	6.776	.000	2.428	4.467
Power Tungkai	7.358	.000	.008	.015
Kecepatan Lari	-3.180	.002	-.318	-.072
Motivasi Belajar	1.165	.249	-.002	.008

a. Dependent Variable: Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Coefficients^a

Model		Correlations		
		Zero-order	Partial	Part
1	Power Tungkai	.961	.701	.236
	Kecepatan Lari	-.849	-.391	-.102
	Motivasi Belajar	.935	.154	.037

a. Dependent Variable: Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Coefficient Correlations^a

Model			Motivasi Belajar	Kecepatan Lari	Power Tungkai
1	Correlations	Motivasi Belajar	1.000	.433	-.823
		Kecepatan Lari	.433	1.000	.055
		Power Tungkai	-.823	.055	1.000
	Covariances	Motivasi Belajar	5.926E-6	6.463E-5	-3.129E-6
		Kecepatan Lari	6.463E-5	.004	5.233E-6
		Power Tungkai	-3.129E-6	5.233E-6	2.441E-6

a. Dependent Variable: Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Residuals Statistics^a

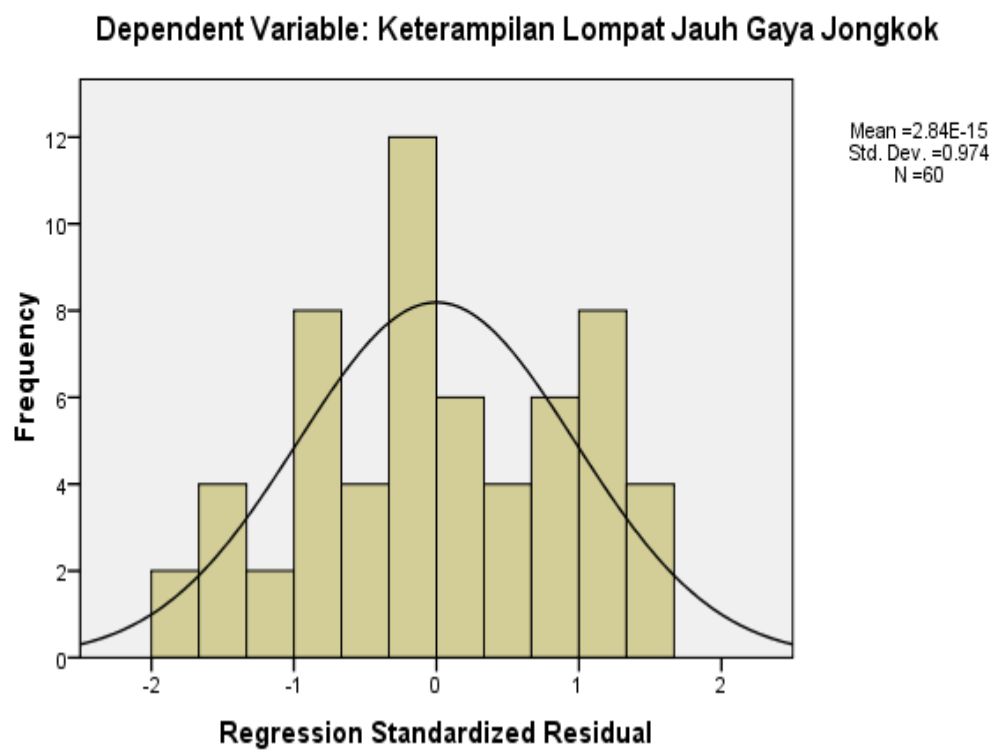
	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	2.6251	3.5932	3.0390	.26028	60
Std. Predicted Value	-1.590	2.129	.000	1.000	60
Standard Error of Predicted Value	.011	.038	.016	.005	60
Adjusted Predicted Value	2.6328	3.6151	3.0406	.26119	60
Residual	-1.12805	.10989	.00000	.06426	60
Std. Residual	-1.941	1.666	.000	.974	60

Stud. Residual	-2.001	1.722	-.011	1.011	60
Deleted Residual	-.13602	.11735	-.00162	.06931	60
Stud. Deleted Residual	-2.058	1.753	-.013	1.021	60
Mahal. Distance	.524	18.922	2.950	3.392	60
Cook's Distance	.000	.129	.020	.029	60
Centered Leverage Value	.009	.321	.050	.057	60

a. Dependent Variable: Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok

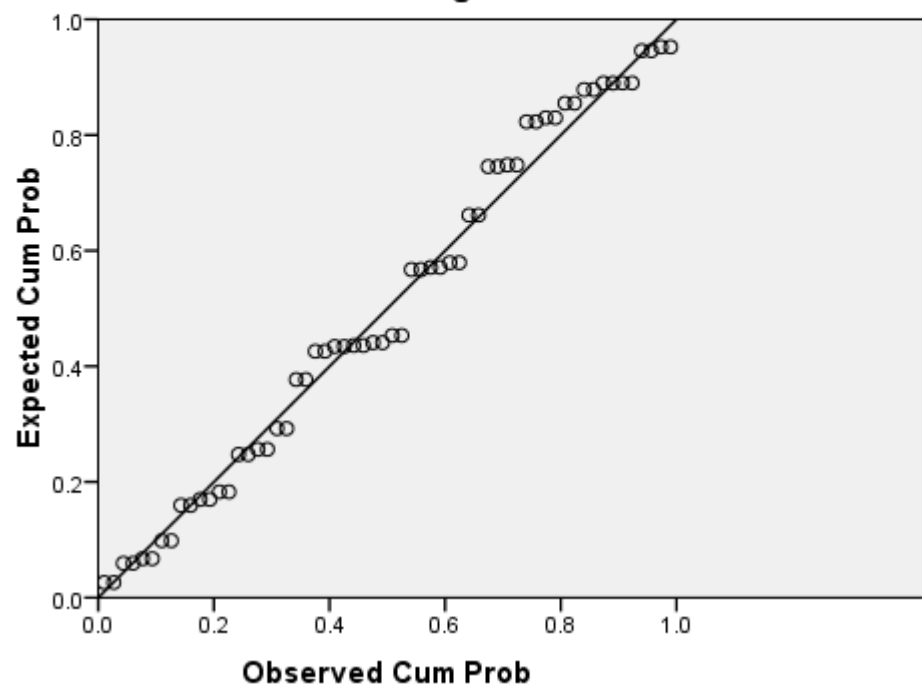
Charts

Histogram



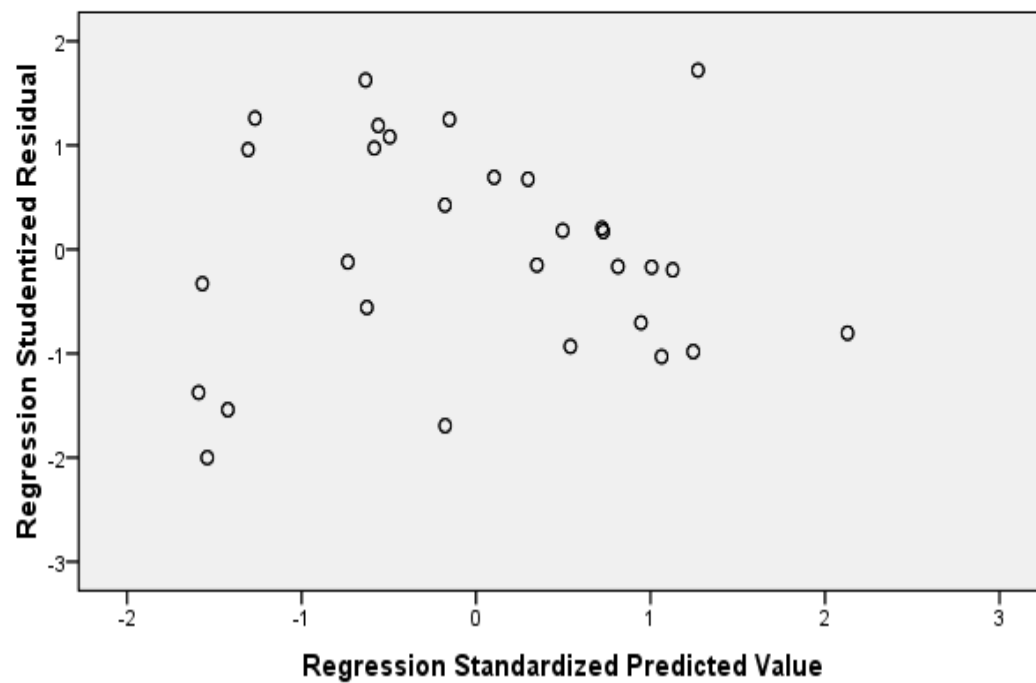
Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual

Dependent Variable: Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok



Scatterplot

Dependent Variable: Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok



DATA HASIL PENELITIAN

No.	Inisial	X1	X2	X3	Y
1	AAC	80	6.52	94	3.3
2	ASD	88	5.84	96	3.55
3	ACD	49.5	6.88	70	2.98
4	ASM	61	6.92	68	2.89
5	BA	76.5	6.5	96	3.32
6	BBD	76.5	6.67	91	3.24
7	BC	79	6.66	91	3.25
8	BF	74.5	6.67	87	3.24
9	CD	31.5	6.98	64	2.61
10	EDF	37.5	6.96	66	2.79
11	FR	52.5	6.99	70	2.95
12	GHN	71.5	6.63	88	3.24
13	HNT	36	6.91	65	2.76
14	IJ	72	6.62	86	3.24
15	JK	66.5	6.76	83	3.12
16	KLM	63.5	6.78	74	3.11
17	JH	68.5	6.71	85	3.18
18	JJ	30	6.92	64	2.54
19	HNT	56	6.68	74	3.08
20	GB	54.5	6.64	75	3.02
21	FF	74	6.47	93	3.29
22	MN	50.5	6.9	68	2.84
23	MM	36.5	7.08	64	2.57
24	MNH	64	6.71	85	3.16
25	MJ	52.5	6.96	70	2.97
26	NJU	51	7.06	67	2.84
27	KJ	78	6.38	95	3.48
28	OG	54	6.96	70	2.98
29	PR	34.5	7.09	62	2.51
30	PRS	66	6.46	82	3.12
31	DMP	80	6.52	94	3.3
32	DOC	88	5.84	96	3.55
33	EHS	49.5	6.88	70	2.98
34	NW	61	6.92	68	2.89
35	NWR	76.5	6.5	96	3.32
36	RSA	76.5	6.67	91	3.24
37	RLD	79	6.66	91	3.25
38	SU	74.5	6.67	87	3.24
39	TY	31.5	6.98	64	2.61
40	TU	37.5	6.96	66	2.79
41	FAS	52.5	6.99	70	2.95
42	DFA	71.5	6.63	88	3.24
43	IO	36	6.91	65	2.76
44	NWB	72	6.62	86	3.24

45	NAA	66.5	6.76	83	3.12
46	RM	63.5	6.78	74	3.11
47	RA	68.5	6.71	85	3.18
48	VAM	30	6.92	64	2.54
49	DTW	56	6.68	74	3.08
50	DFR	54.5	6.64	75	3.02
51	BA	74	6.47	93	3.29
52	FA	50.5	6.9	68	2.84
53	IBC	36.5	7.08	64	2.57
54	INC	64	6.71	85	3.16
55	NHN	52.5	6.96	70	2.97
56	PPI	51	7.06	67	2.84
57	TPW	78	6.38	95	3.48
58	NNA	54	6.96	70	2.98
59	WHS	34.5	7.09	62	2.51
60	ENA	66	6.46	82	3.12
Jumlah		3572	404.6	4686	182
Rata-Rata		59.53	6.744	78.1	3.04
Validitas		0.961	-0.849	0.935	

Correlations

Correlations

		X3.1	X3.2	X3.3	X3.4	X3.5
X3.1	Pearson Correlation	1	.614**	.772**	.635**	.798**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.2	Pearson Correlation	.614**	1	.337	.341	.527**
	Sig. (2-tailed)	.000		.069	.065	.003
	N	30	30	30	30	30
X3.3	Pearson Correlation	.772**	.337	1	.742**	.674**
	Sig. (2-tailed)	.000	.069		.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.4	Pearson Correlation	.635**	.341	.742**	1	.688**
	Sig. (2-tailed)	.000	.065	.000		.000
	N	30	30	30	30	30
X3.5	Pearson Correlation	.798**	.527**	.674**	.688**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.003	.000	.000	
	N	30	30	30	30	30
X3.6	Pearson Correlation	.656**	.432*	.727**	.678**	.585**
	Sig. (2-tailed)	.000	.017	.000	.000	.001
	N	30	30	30	30	30
X3.7	Pearson Correlation	.799**	.431*	.827**	.605**	.569**
	Sig. (2-tailed)	.000	.017	.000	.000	.001
	N	30	30	30	30	30
X3.8	Pearson Correlation	.754**	.437*	.663**	.633**	.537**
	Sig. (2-tailed)	.000	.016	.000	.000	.002
	N	30	30	30	30	30
X3.9	Pearson Correlation	.655**	.454*	.645**	.748**	.450*
	Sig. (2-tailed)	.000	.012	.000	.000	.013
	N	30	30	30	30	30
X3.10	Pearson Correlation	.647**	.198	.728**	.486**	.386*
	Sig. (2-tailed)	.000	.293	.000	.006	.035
	N	30	30	30	30	30
X3.11	Pearson Correlation	.876**	.640**	.767**	.711**	.773**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.12	Pearson Correlation	.642**	.345	.538**	.618**	.474**
	Sig. (2-tailed)	.000	.062	.002	.000	.008
	N	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		X3.6	X3.7	X3.8	X3.9	X3.10
X3.1	Pearson Correlation	.656**	.799**	.754**	.655**	.647**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.2	Pearson Correlation	.432*	.431*	.437*	.454*	.198
	Sig. (2-tailed)	.017	.017	.016	.012	.293
	N	30	30	30	30	30
X3.3	Pearson Correlation	.727**	.827**	.663**	.645**	.728**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.4	Pearson Correlation	.678**	.605**	.633**	.748**	.486**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.006
	N	30	30	30	30	30
X3.5	Pearson Correlation	.585**	.569**	.537**	.450*	.386*
	Sig. (2-tailed)	.001	.001	.002	.013	.035
	N	30	30	30	30	30
X3.6	Pearson Correlation	1	.840**	.707**	.683**	.523**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.003
	N	30	30	30	30	30
X3.7	Pearson Correlation	.840**	1	.857**	.689**	.736**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.8	Pearson Correlation	.707**	.857**	1	.720**	.660**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.9	Pearson Correlation	.683**	.689**	.720**	1	.621**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000
	N	30	30	30	30	30
X3.10	Pearson Correlation	.523**	.736**	.660**	.621**	1
	Sig. (2-tailed)	.003	.000	.000	.000	
	N	30	30	30	30	30
X3.11	Pearson Correlation	.671**	.741**	.712**	.668**	.652**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.12	Pearson Correlation	.638**	.675**	.797**	.704**	.672**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		X3.11	X3.12	X3.13	X3.14	X3.15
X3.1	Pearson Correlation	.876**	.642**	.751**	.698**	.663**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.2	Pearson Correlation	.640**	.345	.522**	.308	.674**
	Sig. (2-tailed)	.000	.062	.003	.098	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.3	Pearson Correlation	.767**	.538**	.646**	.777**	.619**
	Sig. (2-tailed)	.000	.002	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.4	Pearson Correlation	.711**	.618**	.716**	.601**	.712**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.5	Pearson Correlation	.773**	.474**	.678**	.515**	.540**
	Sig. (2-tailed)	.000	.008	.000	.004	.002
	N	30	30	30	30	30
X3.6	Pearson Correlation	.671**	.638**	.656**	.772**	.666**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.7	Pearson Correlation	.741**	.675**	.697**	.829**	.669**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.8	Pearson Correlation	.712**	.797**	.835**	.658**	.693**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.9	Pearson Correlation	.668**	.704**	.607**	.585**	.658**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.001	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.10	Pearson Correlation	.652**	.672**	.512**	.798**	.410*
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.004	.000	.024
	N	30	30	30	30	30
X3.11	Pearson Correlation	1	.606**	.778**	.630**	.754**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.12	Pearson Correlation	.606**	1	.725**	.661**	.435*
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.016
	N	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		X3.16	X3.17	X3.18	X3.19	X3.20
X3.1	Pearson Correlation	.818**	.637**	.787**	.605**	.637**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.2	Pearson Correlation	.543**	.392*	.471**	.433*	.431*
	Sig. (2-tailed)	.002	.032	.009	.017	.017
	N	30	30	30	30	30
X3.3	Pearson Correlation	.752**	.627**	.700**	.636**	.667**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.4	Pearson Correlation	.724**	.556**	.611**	.543**	.683**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.002	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.5	Pearson Correlation	.697**	.415*	.562**	.446*	.469**
	Sig. (2-tailed)	.000	.022	.001	.013	.009
	N	30	30	30	30	30
X3.6	Pearson Correlation	.839**	.818**	.808**	.856**	.840**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.7	Pearson Correlation	.888**	.862**	.867**	.795**	.786**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.8	Pearson Correlation	.841**	.819**	.763**	.633**	.750**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.9	Pearson Correlation	.705**	.714**	.695**	.530**	.689**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.003	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.10	Pearson Correlation	.608**	.571**	.683**	.522**	.494**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.003	.006
	N	30	30	30	30	30
X3.11	Pearson Correlation	.766**	.585**	.719**	.550**	.571**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.002	.001
	N	30	30	30	30	30
X3.12	Pearson Correlation	.764**	.648**	.632**	.628**	.675**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		X3.21	X3.22	X3.23	X3.24	X3.25
X3.1	Pearson Correlation	.546**	.753**	.751**	.746**	1.000**
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.2	Pearson Correlation	.413*	.428*	.324	.576**	.614**
	Sig. (2-tailed)	.023	.018	.081	.001	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.3	Pearson Correlation	.508**	.742**	.771**	.703**	.772**
	Sig. (2-tailed)	.004	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.4	Pearson Correlation	.793**	.501**	.484**	.711**	.635**
	Sig. (2-tailed)	.000	.005	.007	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.5	Pearson Correlation	.570**	.488**	.491**	.694**	.798**
	Sig. (2-tailed)	.001	.006	.006	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.6	Pearson Correlation	.574**	.744**	.690**	.757**	.656**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.7	Pearson Correlation	.501**	.881**	.831**	.656**	.799**
	Sig. (2-tailed)	.005	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.8	Pearson Correlation	.701**	.769**	.602**	.543**	.754**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.002	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.9	Pearson Correlation	.700**	.645**	.551**	.597**	.655**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.002	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.10	Pearson Correlation	.400*	.709**	.752**	.588**	.647**
	Sig. (2-tailed)	.028	.000	.000	.001	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.11	Pearson Correlation	.551**	.704**	.685**	.864**	.876**
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.12	Pearson Correlation	.610**	.640**	.428*	.606**	.642**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.018	.000	.000
	N	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		X3.26	X3.27	X3.28	X3.29	X3.30
X3.1	Pearson Correlation	.801**	.776**	.654**	.805**	.656**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.2	Pearson Correlation	.885**	.303	.563**	.480**	.432*
	Sig. (2-tailed)	.000	.104	.001	.007	.017
	N	30	30	30	30	30
X3.3	Pearson Correlation	.555**	.891**	.675**	.692**	.727**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.4	Pearson Correlation	.491**	.821**	.919**	.585**	.678**
	Sig. (2-tailed)	.006	.000	.000	.001	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.5	Pearson Correlation	.682**	.683**	.719**	.861**	.585**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.001
	N	30	30	30	30	30
X3.6	Pearson Correlation	.560**	.634**	.631**	.649**	1.000**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.7	Pearson Correlation	.613**	.730**	.543**	.712**	.840**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.002	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.8	Pearson Correlation	.575**	.777**	.549**	.646**	.707**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.002	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.9	Pearson Correlation	.502**	.723**	.695**	.442*	.683**
	Sig. (2-tailed)	.005	.000	.000	.014	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.10	Pearson Correlation	.395*	.695**	.403*	.467**	.523**
	Sig. (2-tailed)	.031	.000	.027	.009	.003
	N	30	30	30	30	30
X3.11	Pearson Correlation	.803**	.786**	.748**	.663**	.671**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.12	Pearson Correlation	.466**	.705**	.567**	.565**	.638**
	Sig. (2-tailed)	.009	.000	.001	.001	.000
	N	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		X3.31	X3.32	X3.33	X3.34	X3.35
X3.1	Pearson Correlation	.718**	.245	.751**	.163	.191
	Sig. (2-tailed)	.000	.192	.000	.389	.311
	N	30	30	30	30	30
X3.2	Pearson Correlation	.525**	.253	.522**	.091	.523**
	Sig. (2-tailed)	.003	.177	.003	.633	.003
	N	30	30	30	30	30
X3.3	Pearson Correlation	.675**	.096	.646**	.229	.126
	Sig. (2-tailed)	.000	.612	.000	.223	.508
	N	30	30	30	30	30
X3.4	Pearson Correlation	.586**	.009	.716**	.157	.160
	Sig. (2-tailed)	.001	.961	.000	.408	.400
	N	30	30	30	30	30
X3.5	Pearson Correlation	.466**	-.054	.678**	-.086	.141
	Sig. (2-tailed)	.009	.776	.000	.652	.457
	N	30	30	30	30	30
X3.6	Pearson Correlation	.818**	.058	.656**	.185	.017
	Sig. (2-tailed)	.000	.759	.000	.327	.929
	N	30	30	30	30	30
X3.7	Pearson Correlation	.864**	.199	.697**	.245	-.017
	Sig. (2-tailed)	.000	.291	.000	.192	.930
	N	30	30	30	30	30
X3.8	Pearson Correlation	.851**	.333	.835**	.152	.050
	Sig. (2-tailed)	.000	.072	.000	.422	.793
	N	30	30	30	30	30
X3.9	Pearson Correlation	.737**	.333	.607**	.332	.252
	Sig. (2-tailed)	.000	.072	.000	.073	.180
	N	30	30	30	30	30
X3.10	Pearson Correlation	.685**	.234	.512**	.418*	.216
	Sig. (2-tailed)	.000	.213	.004	.022	.252
	N	30	30	30	30	30
X3.11	Pearson Correlation	.735**	.185	.778**	.147	.254
	Sig. (2-tailed)	.000	.328	.000	.440	.175
	N	30	30	30	30	30
X3.12	Pearson Correlation	.768**	.267	.725**	.145	.199
	Sig. (2-tailed)	.000	.154	.000	.444	.293
	N	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		X3.36	X3.37	X3.38	X3.39
X3.1	Pearson Correlation	.818**	.110	.787**	.605**
	Sig. (2-tailed)	.000	.563	.000	.000
	N	30	30	30	30
X3.2	Pearson Correlation	.543**	.107	.471**	.433*
	Sig. (2-tailed)	.002	.572	.009	.017
	N	30	30	30	30
X3.3	Pearson Correlation	.752**	.072	.700**	.636**
	Sig. (2-tailed)	.000	.704	.000	.000
	N	30	30	30	30
X3.4	Pearson Correlation	.724**	.071	.611**	.543**
	Sig. (2-tailed)	.000	.711	.000	.002
	N	30	30	30	30
X3.5	Pearson Correlation	.697**	-.045	.562**	.446*
	Sig. (2-tailed)	.000	.813	.001	.013
	N	30	30	30	30
X3.6	Pearson Correlation	.839**	.292	.808**	.856**
	Sig. (2-tailed)	.000	.118	.000	.000
	N	30	30	30	30
X3.7	Pearson Correlation	.888**	.337	.867**	.795**
	Sig. (2-tailed)	.000	.068	.000	.000
	N	30	30	30	30
X3.8	Pearson Correlation	.841**	.383*	.763**	.633**
	Sig. (2-tailed)	.000	.037	.000	.000
	N	30	30	30	30
X3.9	Pearson Correlation	.705**	.241	.695**	.530**
	Sig. (2-tailed)	.000	.199	.000	.003
	N	30	30	30	30
X3.10	Pearson Correlation	.608**	.110	.683**	.522**
	Sig. (2-tailed)	.000	.564	.000	.003
	N	30	30	30	30
X3.11	Pearson Correlation	.766**	.038	.719**	.550**
	Sig. (2-tailed)	.000	.840	.000	.002
	N	30	30	30	30
X3.12	Pearson Correlation	.764**	.343	.632**	.628**
	Sig. (2-tailed)	.000	.064	.000	.000
	N	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		X3.40	Var.X3
X3.1	Pearson Correlation	.814**	.893**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	30	30
X3.2	Pearson Correlation	.477**	.616**
	Sig. (2-tailed)	.008	.000
	N	30	30
X3.3	Pearson Correlation	.763**	.838**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	30	30
X3.4	Pearson Correlation	.686**	.786**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	30	30
X3.5	Pearson Correlation	.676**	.724**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	30	30
X3.6	Pearson Correlation	.657**	.858**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	30	30
X3.7	Pearson Correlation	.723**	.906**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	30	30
X3.8	Pearson Correlation	.628**	.866**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	30	30
X3.9	Pearson Correlation	.696**	.802**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	30	30
X3.10	Pearson Correlation	.641**	.720**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	30	30
X3.11	Pearson Correlation	.821**	.876**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	30	30
X3.12	Pearson Correlation	.483**	.770**
	Sig. (2-tailed)	.007	.000
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		X3.1	X3.2	X3.3	X3.4	X3.5
X3.13	Pearson Correlation	.751**	.522**	.646**	.716**	.678**
	Sig. (2-tailed)	.000	.003	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.14	Pearson Correlation	.698**	.308	.777**	.601**	.515**
	Sig. (2-tailed)	.000	.098	.000	.000	.004
	N	30	30	30	30	30
X3.15	Pearson Correlation	.663**	.674**	.619**	.712**	.540**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.002
	N	30	30	30	30	30
X3.16	Pearson Correlation	.818**	.543**	.752**	.724**	.697**
	Sig. (2-tailed)	.000	.002	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.17	Pearson Correlation	.637**	.392*	.627**	.556**	.415*
	Sig. (2-tailed)	.000	.032	.000	.001	.022
	N	30	30	30	30	30
X3.18	Pearson Correlation	.787**	.471**	.700**	.611**	.562**
	Sig. (2-tailed)	.000	.009	.000	.000	.001
	N	30	30	30	30	30
X3.19	Pearson Correlation	.605**	.433*	.636**	.543**	.446*
	Sig. (2-tailed)	.000	.017	.000	.002	.013
	N	30	30	30	30	30
X3.20	Pearson Correlation	.637**	.431*	.667**	.683**	.469**
	Sig. (2-tailed)	.000	.017	.000	.000	.009
	N	30	30	30	30	30
X3.21	Pearson Correlation	.546**	.413*	.508**	.793**	.570**
	Sig. (2-tailed)	.002	.023	.004	.000	.001
	N	30	30	30	30	30
X3.22	Pearson Correlation	.753**	.428*	.742**	.501**	.488**
	Sig. (2-tailed)	.000	.018	.000	.005	.006
	N	30	30	30	30	30
X3.23	Pearson Correlation	.751**	.324	.771**	.484**	.491**
	Sig. (2-tailed)	.000	.081	.000	.007	.006
	N	30	30	30	30	30
X3.24	Pearson Correlation	.746**	.576**	.703**	.711**	.694**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.25	Pearson Correlation	1.000**	.614**	.772**	.635**	.798**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		X3.6	X3.7	X3.8	X3.9	X3.10
X3.13	Pearson Correlation	.656**	.697**	.835**	.607**	.512**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.004
	N	30	30	30	30	30
X3.14	Pearson Correlation	.772**	.829**	.658**	.585**	.798**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.001	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.15	Pearson Correlation	.666**	.669**	.693**	.658**	.410*
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.024
	N	30	30	30	30	30
X3.16	Pearson Correlation	.839**	.888**	.841**	.705**	.608**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.17	Pearson Correlation	.818**	.862**	.819**	.714**	.571**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.001
	N	30	30	30	30	30
X3.18	Pearson Correlation	.808**	.867**	.763**	.695**	.683**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.19	Pearson Correlation	.856**	.795**	.633**	.530**	.522**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.003	.003
	N	30	30	30	30	30
X3.20	Pearson Correlation	.840**	.786**	.750**	.689**	.494**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.006
	N	30	30	30	30	30
X3.21	Pearson Correlation	.574**	.501**	.701**	.700**	.400*
	Sig. (2-tailed)	.001	.005	.000	.000	.028
	N	30	30	30	30	30
X3.22	Pearson Correlation	.744**	.881**	.769**	.645**	.709**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.23	Pearson Correlation	.690**	.831**	.602**	.551**	.752**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.002	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.24	Pearson Correlation	.757**	.656**	.543**	.597**	.588**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.002	.000	.001
	N	30	30	30	30	30
X3.25	Pearson Correlation	.656**	.799**	.754**	.655**	.647**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		X3.11	X3.12	X3.13	X3.14	X3.15
X3.13	Pearson Correlation	.778**	.725**	1	.554**	.737**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.001	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.14	Pearson Correlation	.630**	.661**	.554**	1	.555**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001		.001
	N	30	30	30	30	30
X3.15	Pearson Correlation	.754**	.435*	.737**	.555**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.016	.000	.001	
	N	30	30	30	30	30
X3.16	Pearson Correlation	.766**	.764**	.861**	.738**	.714**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.17	Pearson Correlation	.585**	.648**	.598**	.699**	.613**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.18	Pearson Correlation	.719**	.632**	.599**	.822**	.687**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.19	Pearson Correlation	.550**	.628**	.538**	.831**	.592**
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.002	.000	.001
	N	30	30	30	30	30
X3.20	Pearson Correlation	.571**	.675**	.697**	.709**	.669**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.21	Pearson Correlation	.551**	.610**	.772**	.485**	.733**
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.000	.007	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.22	Pearson Correlation	.704**	.640**	.618**	.745**	.556**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.001
	N	30	30	30	30	30
X3.23	Pearson Correlation	.685**	.428*	.453*	.815**	.551**
	Sig. (2-tailed)	.000	.018	.012	.000	.002
	N	30	30	30	30	30
X3.24	Pearson Correlation	.864**	.606**	.645**	.725**	.681**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.25	Pearson Correlation	.876**	.642**	.751**	.698**	.663**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		X3.16	X3.17	X3.18	X3.19	X3.20
X3.13	Pearson Correlation	.861**	.598**	.599**	.538**	.697**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.002	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.14	Pearson Correlation	.738**	.699**	.822**	.831**	.709**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.15	Pearson Correlation	.714**	.613**	.687**	.592**	.669**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.001	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.16	Pearson Correlation	1	.790**	.806**	.783**	.817**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.17	Pearson Correlation	.790**	1	.844**	.766**	.862**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.18	Pearson Correlation	.806**	.844**	1	.795**	.767**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.19	Pearson Correlation	.783**	.766**	.795**	1	.795**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000
	N	30	30	30	30	30
X3.20	Pearson Correlation	.817**	.862**	.767**	.795**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	
	N	30	30	30	30	30
X3.21	Pearson Correlation	.654**	.465**	.508**	.444*	.582**
	Sig. (2-tailed)	.000	.010	.004	.014	.001
	N	30	30	30	30	30
X3.22	Pearson Correlation	.760**	.683**	.758**	.714**	.701**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.23	Pearson Correlation	.649**	.658**	.833**	.704**	.581**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.001
	N	30	30	30	30	30
X3.24	Pearson Correlation	.709**	.508**	.719**	.719**	.571**
	Sig. (2-tailed)	.000	.004	.000	.000	.001
	N	30	30	30	30	30
X3.25	Pearson Correlation	.818**	.637**	.787**	.605**	.637**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		X3.21	X3.22	X3.23	X3.24	X3.25
X3.13	Pearson Correlation	.772**	.618**	.453*	.645**	.751**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.012	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.14	Pearson Correlation	.485**	.745**	.815**	.725**	.698**
	Sig. (2-tailed)	.007	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.15	Pearson Correlation	.733**	.556**	.551**	.681**	.663**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.002	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.16	Pearson Correlation	.654**	.760**	.649**	.709**	.818**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.17	Pearson Correlation	.465**	.683**	.658**	.508**	.637**
	Sig. (2-tailed)	.010	.000	.000	.004	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.18	Pearson Correlation	.508**	.758**	.833**	.719**	.787**
	Sig. (2-tailed)	.004	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.19	Pearson Correlation	.444*	.714**	.704**	.719**	.605**
	Sig. (2-tailed)	.014	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.20	Pearson Correlation	.582**	.701**	.581**	.571**	.637**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.001	.001	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.21	Pearson Correlation	1	.411*	.328	.551**	.546**
	Sig. (2-tailed)		.024	.077	.002	.002
	N	30	30	30	30	30
X3.22	Pearson Correlation	.411*	1	.786**	.632**	.753**
	Sig. (2-tailed)	.024		.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.23	Pearson Correlation	.328	.786**	1	.685**	.751**
	Sig. (2-tailed)	.077	.000		.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.24	Pearson Correlation	.551**	.632**	.685**	1	.746**
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.000		.000
	N	30	30	30	30	30
X3.25	Pearson Correlation	.546**	.753**	.751**	.746**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.000	.000	
	N	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		X3.26	X3.27	X3.28	X3.29	X3.30
X3.13	Pearson Correlation	.641**	.769**	.688**	.765**	.656**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.14	Pearson Correlation	.518**	.647**	.517**	.674**	.772**
	Sig. (2-tailed)	.003	.000	.003	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.15	Pearson Correlation	.685**	.613**	.718**	.514**	.666**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.004	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.16	Pearson Correlation	.699**	.752**	.748**	.816**	.839**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.17	Pearson Correlation	.544**	.599**	.494**	.544**	.818**
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.006	.002	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.18	Pearson Correlation	.672**	.637**	.580**	.642**	.808**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.19	Pearson Correlation	.586**	.506**	.545**	.577**	.856**
	Sig. (2-tailed)	.001	.004	.002	.001	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.20	Pearson Correlation	.544**	.645**	.628**	.623**	.840**
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.21	Pearson Correlation	.414*	.646**	.696**	.556**	.574**
	Sig. (2-tailed)	.023	.000	.000	.001	.001
	N	30	30	30	30	30
X3.22	Pearson Correlation	.585**	.673**	.455*	.617**	.744**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.011	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.23	Pearson Correlation	.533**	.623**	.411*	.584**	.690**
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.024	.001	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.24	Pearson Correlation	.748**	.651**	.748**	.592**	.757**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.001	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.25	Pearson Correlation	.801**	.776**	.654**	.805**	.656**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		X3.31	X3.32	X3.33	X3.34	X3.35
X3.13	Pearson Correlation	.741**	.306	1.000**	.048	.183
	Sig. (2-tailed)	.000	.100	.000	.802	.333
	N	30	30	30	30	30
X3.14	Pearson Correlation	.744**	.058	.554**	.343	.131
	Sig. (2-tailed)	.000	.762	.001	.064	.489
	N	30	30	30	30	30
X3.15	Pearson Correlation	.660**	.215	.737**	.315	.230
	Sig. (2-tailed)	.000	.253	.000	.090	.221
	N	30	30	30	30	30
X3.16	Pearson Correlation	.839**	.181	.861**	.123	.090
	Sig. (2-tailed)	.000	.338	.000	.517	.636
	N	30	30	30	30	30
X3.17	Pearson Correlation	.829**	.221	.598**	.194	-.045
	Sig. (2-tailed)	.000	.241	.000	.305	.812
	N	30	30	30	30	30
X3.18	Pearson Correlation	.818**	.060	.599**	.401*	.000
	Sig. (2-tailed)	.000	.752	.000	.028	1.000
	N	30	30	30	30	30
X3.19	Pearson Correlation	.797**	.000	.538**	.273	.083
	Sig. (2-tailed)	.000	1.000	.002	.144	.662
	N	30	30	30	30	30
X3.20	Pearson Correlation	.780**	.199	.697**	.337	-.017
	Sig. (2-tailed)	.000	.291	.000	.069	.930
	N	30	30	30	30	30
X3.21	Pearson Correlation	.568**	.196	.772**	.186	.255
	Sig. (2-tailed)	.001	.300	.000	.324	.174
	N	30	30	30	30	30
X3.22	Pearson Correlation	.825**	.211	.618**	.309	-.056
	Sig. (2-tailed)	.000	.262	.000	.096	.767
	N	30	30	30	30	30
X3.23	Pearson Correlation	.754**	.171	.453*	.406*	.079
	Sig. (2-tailed)	.000	.367	.012	.026	.680
	N	30	30	30	30	30
X3.24	Pearson Correlation	.735**	.031	.645**	.220	.321
	Sig. (2-tailed)	.000	.872	.000	.243	.084
	N	30	30	30	30	30
X3.25	Pearson Correlation	.718**	.245	.751**	.163	.191
	Sig. (2-tailed)	.000	.192	.000	.389	.311
	N	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		X3.36	X3.37	X3.38	X3.39
X3.13	Pearson Correlation	.861**	.038	.599**	.538**
	Sig. (2-tailed)	.000	.844	.000	.002
	N	30	30	30	30
X3.14	Pearson Correlation	.738**	.216	.822**	.831**
	Sig. (2-tailed)	.000	.252	.000	.000
	N	30	30	30	30
X3.15	Pearson Correlation	.714**	.041	.687**	.592**
	Sig. (2-tailed)	.000	.828	.000	.001
	N	30	30	30	30
X3.16	Pearson Correlation	1.000**	.259	.806**	.783**
	Sig. (2-tailed)	.000	.168	.000	.000
	N	30	30	30	30
X3.17	Pearson Correlation	.790**	.522**	.844**	.766**
	Sig. (2-tailed)	.000	.003	.000	.000
	N	30	30	30	30
X3.18	Pearson Correlation	.806**	.361*	1.000**	.795**
	Sig. (2-tailed)	.000	.050	.000	.000
	N	30	30	30	30
X3.19	Pearson Correlation	.783**	.431*	.795**	1.000**
	Sig. (2-tailed)	.000	.018	.000	.000
	N	30	30	30	30
X3.20	Pearson Correlation	.817**	.337	.767**	.795**
	Sig. (2-tailed)	.000	.068	.000	.000
	N	30	30	30	30
X3.21	Pearson Correlation	.654**	-.037	.508**	.444*
	Sig. (2-tailed)	.000	.847	.004	.014
	N	30	30	30	30
X3.22	Pearson Correlation	.760**	.325	.758**	.714**
	Sig. (2-tailed)	.000	.080	.000	.000
	N	30	30	30	30
X3.23	Pearson Correlation	.649**	.113	.833**	.704**
	Sig. (2-tailed)	.000	.553	.000	.000
	N	30	30	30	30
X3.24	Pearson Correlation	.709**	.038	.719**	.719**
	Sig. (2-tailed)	.000	.840	.000	.000
	N	30	30	30	30
X3.25	Pearson Correlation	.818**	.110	.787**	.605**
	Sig. (2-tailed)	.000	.563	.000	.000
	N	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		X3.40	Var.X3
X3.13	Pearson Correlation	.723**	.840**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	30	30
X3.14	Pearson Correlation	.661**	.823**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	30	30
X3.15	Pearson Correlation	.691**	.801**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	30	30
X3.16	Pearson Correlation	.765**	.935**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	30	30
X3.17	Pearson Correlation	.626**	.811**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	30	30
X3.18	Pearson Correlation	.763**	.882**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	30	30
X3.19	Pearson Correlation	.556**	.800**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000
	N	30	30
X3.20	Pearson Correlation	.621**	.832**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	30	30
X3.21	Pearson Correlation	.581**	.703**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000
	N	30	30
X3.22	Pearson Correlation	.635**	.822**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	30	30
X3.23	Pearson Correlation	.707**	.776**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	30	30
X3.24	Pearson Correlation	.740**	.831**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	30	30
X3.25	Pearson Correlation	.814**	.893**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		X3.1	X3.2	X3.3	X3.4	X3.5
X3.26	Pearson Correlation	.801**	.885**	.555**	.491**	.682**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001	.006	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.27	Pearson Correlation	.776**	.303	.891**	.821**	.683**
	Sig. (2-tailed)	.000	.104	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.28	Pearson Correlation	.654**	.563**	.675**	.919**	.719**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.29	Pearson Correlation	.805**	.480**	.692**	.585**	.861**
	Sig. (2-tailed)	.000	.007	.000	.001	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.30	Pearson Correlation	.656**	.432*	.727**	.678**	.585**
	Sig. (2-tailed)	.000	.017	.000	.000	.001
	N	30	30	30	30	30
X3.31	Pearson Correlation	.718**	.525**	.675**	.586**	.466**
	Sig. (2-tailed)	.000	.003	.000	.001	.009
	N	30	30	30	30	30
X3.32	Pearson Correlation	.245	.253	.096	.009	-.054
	Sig. (2-tailed)	.192	.177	.612	.961	.776
	N	30	30	30	30	30
X3.33	Pearson Correlation	.751**	.522**	.646**	.716**	.678**
	Sig. (2-tailed)	.000	.003	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.34	Pearson Correlation	.163	.091	.229	.157	-.086
	Sig. (2-tailed)	.389	.633	.223	.408	.652
	N	30	30	30	30	30
X3.35	Pearson Correlation	.191	.523**	.126	.160	.141
	Sig. (2-tailed)	.311	.003	.508	.400	.457
	N	30	30	30	30	30
X3.36	Pearson Correlation	.818**	.543**	.752**	.724**	.697**
	Sig. (2-tailed)	.000	.002	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.37	Pearson Correlation	.110	.107	.072	.071	-.045
	Sig. (2-tailed)	.563	.572	.704	.711	.813
	N	30	30	30	30	30
X3.38	Pearson Correlation	.787**	.471**	.700**	.611**	.562**
	Sig. (2-tailed)	.000	.009	.000	.000	.001
	N	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		X3.6	X3.7	X3.8	X3.9	X3.10
X3.26	Pearson Correlation	.560**	.613**	.575**	.502**	.395*
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.001	.005	.031
	N	30	30	30	30	30
X3.27	Pearson Correlation	.634**	.730**	.777**	.723**	.695**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.28	Pearson Correlation	.631**	.543**	.549**	.695**	.403*
	Sig. (2-tailed)	.000	.002	.002	.000	.027
	N	30	30	30	30	30
X3.29	Pearson Correlation	.649**	.712**	.646**	.442*	.467**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.014	.009
	N	30	30	30	30	30
X3.30	Pearson Correlation	1.000**	.840**	.707**	.683**	.523**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.003
	N	30	30	30	30	30
X3.31	Pearson Correlation	.818**	.864**	.851**	.737**	.685**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.32	Pearson Correlation	.058	.199	.333	.333	.234
	Sig. (2-tailed)	.759	.291	.072	.072	.213
	N	30	30	30	30	30
X3.33	Pearson Correlation	.656**	.697**	.835**	.607**	.512**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.004
	N	30	30	30	30	30
X3.34	Pearson Correlation	.185	.245	.152	.332	.418*
	Sig. (2-tailed)	.327	.192	.422	.073	.022
	N	30	30	30	30	30
X3.35	Pearson Correlation	.017	-.017	.050	.252	.216
	Sig. (2-tailed)	.929	.930	.793	.180	.252
	N	30	30	30	30	30
X3.36	Pearson Correlation	.839**	.888**	.841**	.705**	.608**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.37	Pearson Correlation	.292	.337	.383*	.241	.110
	Sig. (2-tailed)	.118	.068	.037	.199	.564
	N	30	30	30	30	30
X3.38	Pearson Correlation	.808**	.867**	.763**	.695**	.683**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		X3.11	X3.12	X3.13	X3.14	X3.15
X3.26	Pearson Correlation	.803**	.466**	.641**	.518**	.685**
	Sig. (2-tailed)	.000	.009	.000	.003	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.27	Pearson Correlation	.786**	.705**	.769**	.647**	.613**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.28	Pearson Correlation	.748**	.567**	.688**	.517**	.718**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.003	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.29	Pearson Correlation	.663**	.565**	.765**	.674**	.514**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.000	.004
	N	30	30	30	30	30
X3.30	Pearson Correlation	.671**	.638**	.656**	.772**	.666**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.31	Pearson Correlation	.735**	.768**	.741**	.744**	.660**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.32	Pearson Correlation	.185	.267	.306	.058	.215
	Sig. (2-tailed)	.328	.154	.100	.762	.253
	N	30	30	30	30	30
X3.33	Pearson Correlation	.778**	.725**	1.000**	.554**	.737**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.001	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.34	Pearson Correlation	.147	.145	.048	.343	.315
	Sig. (2-tailed)	.440	.444	.802	.064	.090
	N	30	30	30	30	30
X3.35	Pearson Correlation	.254	.199	.183	.131	.230
	Sig. (2-tailed)	.175	.293	.333	.489	.221
	N	30	30	30	30	30
X3.36	Pearson Correlation	.766**	.764**	.861**	.738**	.714**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.37	Pearson Correlation	.038	.343	.038	.216	.041
	Sig. (2-tailed)	.840	.064	.844	.252	.828
	N	30	30	30	30	30
X3.38	Pearson Correlation	.719**	.632**	.599**	.822**	.687**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		X3.16	X3.17	X3.18	X3.19	X3.20
X3.26	Pearson Correlation	.699**	.544**	.672**	.586**	.544**
	Sig. (2-tailed)	.000	.002	.000	.001	.002
	N	30	30	30	30	30
X3.27	Pearson Correlation	.752**	.599**	.637**	.506**	.645**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.004	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.28	Pearson Correlation	.748**	.494**	.580**	.545**	.628**
	Sig. (2-tailed)	.000	.006	.001	.002	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.29	Pearson Correlation	.816**	.544**	.642**	.577**	.623**
	Sig. (2-tailed)	.000	.002	.000	.001	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.30	Pearson Correlation	.839**	.818**	.808**	.856**	.840**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.31	Pearson Correlation	.839**	.829**	.818**	.797**	.780**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.32	Pearson Correlation	.181	.221	.060	.000	.199
	Sig. (2-tailed)	.338	.241	.752	1.000	.291
	N	30	30	30	30	30
X3.33	Pearson Correlation	.861**	.598**	.599**	.538**	.697**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.002	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.34	Pearson Correlation	.123	.194	.401*	.273	.337
	Sig. (2-tailed)	.517	.305	.028	.144	.069
	N	30	30	30	30	30
X3.35	Pearson Correlation	.090	-.045	.000	.083	-.017
	Sig. (2-tailed)	.636	.812	1.000	.662	.930
	N	30	30	30	30	30
X3.36	Pearson Correlation	1.000**	.790**	.806**	.783**	.817**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.37	Pearson Correlation	.259	.522**	.361*	.431*	.337
	Sig. (2-tailed)	.168	.003	.050	.018	.068
	N	30	30	30	30	30
X3.38	Pearson Correlation	.806**	.844**	1.000**	.795**	.767**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		X3.21	X3.22	X3.23	X3.24	X3.25
X3.26	Pearson Correlation	.414*	.585**	.533**	.748**	.801**
	Sig. (2-tailed)	.023	.001	.002	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.27	Pearson Correlation	.646**	.673**	.623**	.651**	.776**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.28	Pearson Correlation	.696**	.455*	.411*	.748**	.654**
	Sig. (2-tailed)	.000	.011	.024	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.29	Pearson Correlation	.556**	.617**	.584**	.592**	.805**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.001	.001	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.30	Pearson Correlation	.574**	.744**	.690**	.757**	.656**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.31	Pearson Correlation	.568**	.825**	.754**	.735**	.718**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.32	Pearson Correlation	.196	.211	.171	.031	.245
	Sig. (2-tailed)	.300	.262	.367	.872	.192
	N	30	30	30	30	30
X3.33	Pearson Correlation	.772**	.618**	.453*	.645**	.751**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.012	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.34	Pearson Correlation	.186	.309	.406*	.220	.163
	Sig. (2-tailed)	.324	.096	.026	.243	.389
	N	30	30	30	30	30
X3.35	Pearson Correlation	.255	-.056	.079	.321	.191
	Sig. (2-tailed)	.174	.767	.680	.084	.311
	N	30	30	30	30	30
X3.36	Pearson Correlation	.654**	.760**	.649**	.709**	.818**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.37	Pearson Correlation	-.037	.325	.113	.038	.110
	Sig. (2-tailed)	.847	.080	.553	.840	.563
	N	30	30	30	30	30
X3.38	Pearson Correlation	.508**	.758**	.833**	.719**	.787**
	Sig. (2-tailed)	.004	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		X3.26	X3.27	X3.28	X3.29	X3.30
X3.26	Pearson Correlation	1	.497**	.668**	.629**	.560**
	Sig. (2-tailed)		.005	.000	.000	.001
	N	30	30	30	30	30
X3.27	Pearson Correlation	.497**	1	.726**	.668**	.634**
	Sig. (2-tailed)	.005		.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.28	Pearson Correlation	.668**	.726**	1	.582**	.631**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.001	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.29	Pearson Correlation	.629**	.668**	.582**	1	.649**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001		.000
	N	30	30	30	30	30
X3.30	Pearson Correlation	.560**	.634**	.631**	.649**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.000	
	N	30	30	30	30	30
X3.31	Pearson Correlation	.668**	.685**	.559**	.596**	.818**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001	.001	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.32	Pearson Correlation	.146	.246	-.036	.102	.058
	Sig. (2-tailed)	.440	.191	.852	.591	.759
	N	30	30	30	30	30
X3.33	Pearson Correlation	.641**	.769**	.688**	.765**	.656**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.34	Pearson Correlation	.080	.146	.097	-.026	.185
	Sig. (2-tailed)	.676	.441	.611	.893	.327
	N	30	30	30	30	30
X3.35	Pearson Correlation	.381*	.160	.292	.084	.017
	Sig. (2-tailed)	.038	.398	.118	.658	.929
	N	30	30	30	30	30
X3.36	Pearson Correlation	.699**	.752**	.748**	.816**	.839**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.37	Pearson Correlation	.219	.077	.114	.040	.292
	Sig. (2-tailed)	.244	.687	.547	.832	.118
	N	30	30	30	30	30
X3.38	Pearson Correlation	.672**	.637**	.580**	.642**	.808**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001	.000	.000
	N	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		X3.31	X3.32	X3.33	X3.34	X3.35
X3.26	Pearson Correlation	.668**	.146	.641**	.080	.381*
	Sig. (2-tailed)	.000	.440	.000	.676	.038
	N	30	30	30	30	30
X3.27	Pearson Correlation	.685**	.246	.769**	.146	.160
	Sig. (2-tailed)	.000	.191	.000	.441	.398
	N	30	30	30	30	30
X3.28	Pearson Correlation	.559**	-.036	.688**	.097	.292
	Sig. (2-tailed)	.001	.852	.000	.611	.118
	N	30	30	30	30	30
X3.29	Pearson Correlation	.596**	.102	.765**	-.026	.084
	Sig. (2-tailed)	.001	.591	.000	.893	.658
	N	30	30	30	30	30
X3.30	Pearson Correlation	.818**	.058	.656**	.185	.017
	Sig. (2-tailed)	.000	.759	.000	.327	.929
	N	30	30	30	30	30
X3.31	Pearson Correlation	1	.316	.741**	.242	.172
	Sig. (2-tailed)		.089	.000	.197	.362
	N	30	30	30	30	30
X3.32	Pearson Correlation	.316	1	.306	.055	.424*
	Sig. (2-tailed)	.089		.100	.772	.019
	N	30	30	30	30	30
X3.33	Pearson Correlation	.741**	.306	1	.048	.183
	Sig. (2-tailed)	.000	.100		.802	.333
	N	30	30	30	30	30
X3.34	Pearson Correlation	.242	.055	.048	1	.072
	Sig. (2-tailed)	.197	.772	.802		.705
	N	30	30	30	30	30
X3.35	Pearson Correlation	.172	.424*	.183	.072	1
	Sig. (2-tailed)	.362	.019	.333	.705	
	N	30	30	30	30	30
X3.36	Pearson Correlation	.839**	.181	.861**	.123	.090
	Sig. (2-tailed)	.000	.338	.000	.517	.636
	N	30	30	30	30	30
X3.37	Pearson Correlation	.343	-.174	.038	-.083	-.151
	Sig. (2-tailed)	.064	.357	.844	.663	.425
	N	30	30	30	30	30
X3.38	Pearson Correlation	.818**	.060	.599**	.401*	.000
	Sig. (2-tailed)	.000	.752	.000	.028	1.000
	N	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		X3.36	X3.37	X3.38	X3.39
X3.26	Pearson Correlation	.699**	.219	.672**	.586**
	Sig. (2-tailed)	.000	.244	.000	.001
	N	30	30	30	30
X3.27	Pearson Correlation	.752**	.077	.637**	.506**
	Sig. (2-tailed)	.000	.687	.000	.004
	N	30	30	30	30
X3.28	Pearson Correlation	.748**	.114	.580**	.545**
	Sig. (2-tailed)	.000	.547	.001	.002
	N	30	30	30	30
X3.29	Pearson Correlation	.816**	.040	.642**	.577**
	Sig. (2-tailed)	.000	.832	.000	.001
	N	30	30	30	30
X3.30	Pearson Correlation	.839**	.292	.808**	.856**
	Sig. (2-tailed)	.000	.118	.000	.000
	N	30	30	30	30
X3.31	Pearson Correlation	.839**	.343	.818**	.797**
	Sig. (2-tailed)	.000	.064	.000	.000
	N	30	30	30	30
X3.32	Pearson Correlation	.181	-.174	.060	.000
	Sig. (2-tailed)	.338	.357	.752	1.000
	N	30	30	30	30
X3.33	Pearson Correlation	.861**	.038	.599**	.538**
	Sig. (2-tailed)	.000	.844	.000	.002
	N	30	30	30	30
X3.34	Pearson Correlation	.123	-.083	.401*	.273
	Sig. (2-tailed)	.517	.663	.028	.144
	N	30	30	30	30
X3.35	Pearson Correlation	.090	-.151	.000	.083
	Sig. (2-tailed)	.636	.425	1.000	.662
	N	30	30	30	30
X3.36	Pearson Correlation	1	.259	.806**	.783**
	Sig. (2-tailed)		.168	.000	.000
	N	30	30	30	30
X3.37	Pearson Correlation	.259	1	.361*	.431*
	Sig. (2-tailed)	.168		.050	.018
	N	30	30	30	30
X3.38	Pearson Correlation	.806**	.361*	1	.795**
	Sig. (2-tailed)	.000	.050		.000
	N	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		X3.40	Var.X3
X3.26	Pearson Correlation	.695**	.776**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	30	30
X3.27	Pearson Correlation	.713**	.830**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	30	30
X3.28	Pearson Correlation	.668**	.775**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	30	30
X3.29	Pearson Correlation	.673**	.778**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	30	30
X3.30	Pearson Correlation	.657**	.858**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	30	30
X3.31	Pearson Correlation	.701**	.896**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	30	30
X3.32	Pearson Correlation	.110	.234
	Sig. (2-tailed)	.561	.214
	N	30	30
X3.33	Pearson Correlation	.723**	.840**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	30	30
X3.34	Pearson Correlation	.263	.268
	Sig. (2-tailed)	.161	.152
	N	30	30
X3.35	Pearson Correlation	.112	.224
	Sig. (2-tailed)	.556	.234
	N	30	30
X3.36	Pearson Correlation	.765**	.935**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	30	30
X3.37	Pearson Correlation	-.046	.234
	Sig. (2-tailed)	.810	.214
	N	30	30
X3.38	Pearson Correlation	.763**	.882**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		X3.1	X3.2	X3.3	X3.4	X3.5
X3.39	Pearson Correlation	.605**	.433*	.636**	.543**	.446*
	Sig. (2-tailed)	.000	.017	.000	.002	.013
	N	30	30	30	30	30
X3.40	Pearson Correlation	.814**	.477**	.763**	.686**	.676**
	Sig. (2-tailed)	.000	.008	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
Var.X3	Pearson Correlation	.893**	.616**	.838**	.786**	.724**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		X3.6	X3.7	X3.8	X3.9	X3.10
X3.39	Pearson Correlation	.856**	.795**	.633**	.530**	.522**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.003	.003
	N	30	30	30	30	30
X3.40	Pearson Correlation	.657**	.723**	.628**	.696**	.641**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
Var.X3	Pearson Correlation	.858**	.906**	.866**	.802**	.720**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		X3.11	X3.12	X3.13	X3.14	X3.15
X3.39	Pearson Correlation	.550**	.628**	.538**	.831**	.592**
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.002	.000	.001
	N	30	30	30	30	30
X3.40	Pearson Correlation	.821**	.483**	.723**	.661**	.691**
	Sig. (2-tailed)	.000	.007	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
Var.X3	Pearson Correlation	.876**	.770**	.840**	.823**	.801**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		X3.16	X3.17	X3.18	X3.19	X3.20
X3.39	Pearson Correlation	.783**	.766**	.795**	1.000**	.795**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.40	Pearson Correlation	.765**	.626**	.763**	.556**	.621**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.001	.000
	N	30	30	30	30	30
Var.X3	Pearson Correlation	.935**	.811**	.882**	.800**	.832**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		X3.21	X3.22	X3.23	X3.24	X3.25
X3.39	Pearson Correlation	.444*	.714**	.704**	.719**	.605**
	Sig. (2-tailed)	.014	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.40	Pearson Correlation	.581**	.635**	.707**	.740**	.814**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
Var.X3	Pearson Correlation	.703**	.822**	.776**	.831**	.893**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		X3.26	X3.27	X3.28	X3.29	X3.30
X3.39	Pearson Correlation	.586**	.506**	.545**	.577**	.856**
	Sig. (2-tailed)	.001	.004	.002	.001	.000
	N	30	30	30	30	30
X3.40	Pearson Correlation	.695**	.713**	.668**	.673**	.657**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
Var.X3	Pearson Correlation	.776**	.830**	.775**	.778**	.858**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		X3.31	X3.32	X3.33	X3.34	X3.35
X3.39	Pearson Correlation	.797**	.000	.538**	.273	.083
	Sig. (2-tailed)	.000	1.000	.002	.144	.662
	N	30	30	30	30	30
X3.40	Pearson Correlation	.701**	.110	.723**	.263	.112
	Sig. (2-tailed)	.000	.561	.000	.161	.556
	N	30	30	30	30	30
Var.X3	Pearson Correlation	.896**	.234	.840**	.268	.224
	Sig. (2-tailed)	.000	.214	.000	.152	.234
	N	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		X3.36	X3.37	X3.38	X3.39
X3.39	Pearson Correlation	.783**	.431*	.795**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.018	.000	
	N	30	30	30	30
X3.40	Pearson Correlation	.765**	-.046	.763**	.556**
	Sig. (2-tailed)	.000	.810	.000	.001
	N	30	30	30	30
Var.X3	Pearson Correlation	.935**	.234	.882**	.800**
	Sig. (2-tailed)	.000	.214	.000	.000
	N	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		X3.40	Var.X3
X3.39	Pearson Correlation	.556**	.800**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000
	N	30	30
X3.40	Pearson Correlation	1	.833**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	30	30
Var.X3	Pearson Correlation	.833**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	30

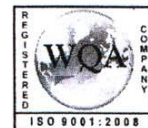
** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



*Building
Future
Leaders*

**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA**

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka Jakarta, Timur 13220
Telp. (021) 4721340, Fax (021) 4897047, website: <http://pps.unj.ac.id>, e-mail: tu.pps@unj.ac.id



Cert.No.QS4500

Nomor : 1587 /UN39.6.PPs/LT/2016
Lamp. : -
Hal : Izin Uji Coba Instrumen

24 Februari 2016

Kepada Yth.

di

Jakarta

Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta bersama ini menyampaikan permohonan izin dan bantuan bagi mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, yaitu :

Nama : Herliani
No. Registrasi : 7216140632
Program Studi : Pendidikan Olahraga
Strata : S2
Angkatan : 2014/2015
No. HP : 0821 7777 4223

Untuk pengambilan data di instansi Saudara dalam rangka penulisan tugas akhir/ Tesis yang berjudul :

**"HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI KECEPATAN LARI 30 METER DAN
MOTIVASI BELAJAR DENGAN KETERAMPILAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
(Studi Korelasi pada Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Eka Bhakti Lais Muba)".**

Demikianlah permohonan ini disampaikan untuk mendapatkan pertimbangan dan atas segala bantuan yang diberikan diucapkan terima kasih.

a.n. Direktur PPs UNJ
Asisten Direktur I


Prof. Dr. Maruf Akbar, M.Pd
NIP. 1950 0601 1987 03 1001

Tembusan :

1. Direktur PPs UNJ (sebagai laporan)
2. Ketua Program Ybs.
3. Kasubag. TU/Akademik
4. Peringgal



*Building
Future
Leaders*

**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA**

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka Jakarta, Timur 13220
Telp. (021) 4721340, Fax (021) 4897047, website: <http://pps.unj.ac.id>, e-mail: tu.pps@unj.ac.id



Cert.No.QS4500

Nomor : 1703 /UN39.6.PPs/LT/2016
Lamp. : -
Hal : Izin Penelitian

29 Februari 2016

Kepada Yth.

di

Tempat

Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta bersama ini menyampaikan dengan hormat permohonan izin dan bantuan bagi mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, yaitu :

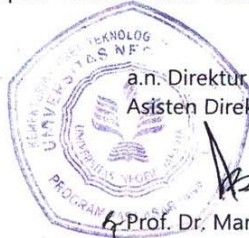
N a m a : Herliani
No. Registrasi : 7216140632
Program Studi : Pendidikan Olahraga
Strata : S2
Angkatan : 2014/2015
No. HP : 0821 7777 4223

Untuk melaksanakan penelitian di instansi Saudara dalam rangka penulisan tugas akhir/Tesis yang berjudul :

**"HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI KECEPATAN LARI 30 METER
DAN MOTIVASI BELAJAR DENGAN KETERAMPILAN LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK**

(Studi Korelasi pada Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Eka Bhakti Lais Muba)".

Demikianlah permohonan ini disampaikan untuk mendapatkan pertimbangan dan ucapan terima kasih atas segala bantuan yang diberikan.



a.n. Direktur PPs UNJ
Asisten Direktur I

Prof. Dr. Maruf Akbar, M. Pd.
NIP. 1950 0601 1987 03 1001

Tembusan :

1. Direktur PPs UNJ (sebagai laporan)
2. Ketua Program Ybs.
3. Kasubag. TU/Akademik
4. Peringgal



**PEMERINTAH KABUPATEN MUSI BANYUASIN
DINAS PENDIDIKAN NASIONAL
SEKOLAH DASAR NEGERI EKA BHAKTI
KECAMTAN LAIS**



Alamat : Jln. Raya Palembang – Sekayu Dusun IV Lais Kec. Lais Kab. Muba

SURAT KETERANGAN
Nomor : 826/68 /SDNEKB/III/2016

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ZAINAB, S. Pd, SD
NIP : 19641210 198508 2 001
Pangkat/Golongan : Pembina IV.a
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri Eka Bhakti Kec. Lais

Menerangkan bahwa

Nama : Herliani
NIM : 7216140632
Program Studi : Pendidikan Olahraga
Strata : S2
Angkatan : 2014/2015
Judul : "Hubungan Power Otot Tungkai Kecepatan Lari 30 Meter dan Motivasi Belajar Dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok"

Adalah **BENAR** yang bersangkutan telah melaksanakan Penelitian untuk Tesis pada Bulan Maret 2016 di SD Negeri Eka Bhakti Kecamatan Lais Kabupaten Musi Banyuasin.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Lais, 28 Maret 2016
KEPALA



ZAINAB, S. PD, SD
NIP. 19641210 198508 2 001

Surat Keterangan Validasi

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : KIKIN RUTHUDIN S.Pd
Pekerjaan : Pelatih PELATNAS
Keahlian : Pelatih Atletik lompat JAUH

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Herliani
Strata : S2
No. Registrasi : 7216140632
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Angkatan : 2014

Telah kami validasi instrumen penelitian dengan judul tesis: "Hubungan *Power* Otot Tungkai, Kecepatan Lari 30 m, dan Motivasi Belajar dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok". Instrumen tersebut layak untuk dijadikan instrumen penelitian.

Demikian surat keterangan ini kami buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, Februari 2016

Yang Memvalidasi


(KIKIN RUTHUDIN)

Surat Keterangan Validasi

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agustinus Ngamel, A.md
Pekerjaan : Pelatih Pelatnas
Keahlian : Pelatih Atletik Nomor Sprint

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Herliani
Strata : S2
No. Registrasi : 7216140632
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Angkatan : 2014

Telah kami validasi instrumen penelitian dengan judul tesis: "Hubungan *Power* Otot Tungkai, Kecepatan Lari 30 m, dan Motivasi Belajar dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok". Instrumen tersebut layak untuk dijadikan instrumen penelitian.

Demikian surat keterangan ini kami buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, Februari 2016

Yang Memvalidasi



(Agustinus Ngamel, A.md)

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. Ibnu Suwarto
Jabatan : Kepala Bidang Pemuda Olahraga pada Dinas Pemuda
Olahraga dan Pariwisata Kabupaten Musi Banyuasin

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Herliani
No. Registrasi : 7216140632
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Telah melaporkan instrumen "Motivasi Belajar" yang dipergunakan untuk penelitian dalam rangka penyusunan tesis yang berjudul :

"Hubungan Power Otot Tungkai, Kecepatan Lari 30m Dan Motivasi Belajar Dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok".

Adalah benar dan telah saya lakukan validasi.

Sekayu, April 2016

Yang Memvalidasi

(Drs. IBNU SUWARTO)

Surat Keterangan Validasi Instrumen

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Erlina
Pekerjaan : Staf pada Dinas Pemuda Olahraga dan Pariwisata
Kabupaten Musi Banyuasin/Pelatih Atletik

Dengan ini menerangkan bahwa:


Nama : Herliani
Strata : S2
No. Registrasi : 7216140632
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Angkatan : 2014 / 2015

Telah kami validasi instrumen penelitiannya dengan judul tesis: "Hubungan Power Otot Tungkai, Kecepatan Lari 30m Dan Motivasi Belajar Dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Di Kelas IV dan V SD Negeri Eka Bhakti Lais Muba". Dan Instrumen Penelitian Tersebut layak untuk diuji cobakan dan dijadikan instrumen penelitian.

Demikian surat keterangan ini kami buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, April 2016

Yang Memvalidasi


(Erlina)

SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Prof, Dr. dr. James Tangkudung, Sportmed., M.Pd

Pekerjaan : Dosen Pendidikan Olahraga
Universitas Negeri Jakarta

Dengan Menyatakan Bahwa :

Nama : Herliani

Strata : S2

No Registrasi : 7216140632

Jurusan : Pendidikan Olahraga

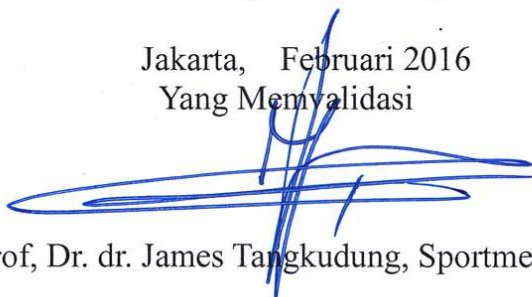
Angkatan : 2014/2015

Telah Kami Validasi Instrumen penelitiannya yang berjudul: Hubungan Power Otot Tungkai kecepatan lari 30 meter dan Motivasi Belajar Dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok “(Studi Korelasi Pada siswa Kelas IV dan V SD Negeri Eka Bhakti Lais Muba)” Dan Instrument penelitian tersebut layak untuk diuji cobakan dan dijadikan instrumen penelitian.

Demikianlah surat ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, Februari 2016

Yang Memvalidasi



Prof, Dr. dr. James Tangkudung, Sportmed., M.P.d

FOTO-FOTO DOKUMENTASI HASIL PENELITIAN



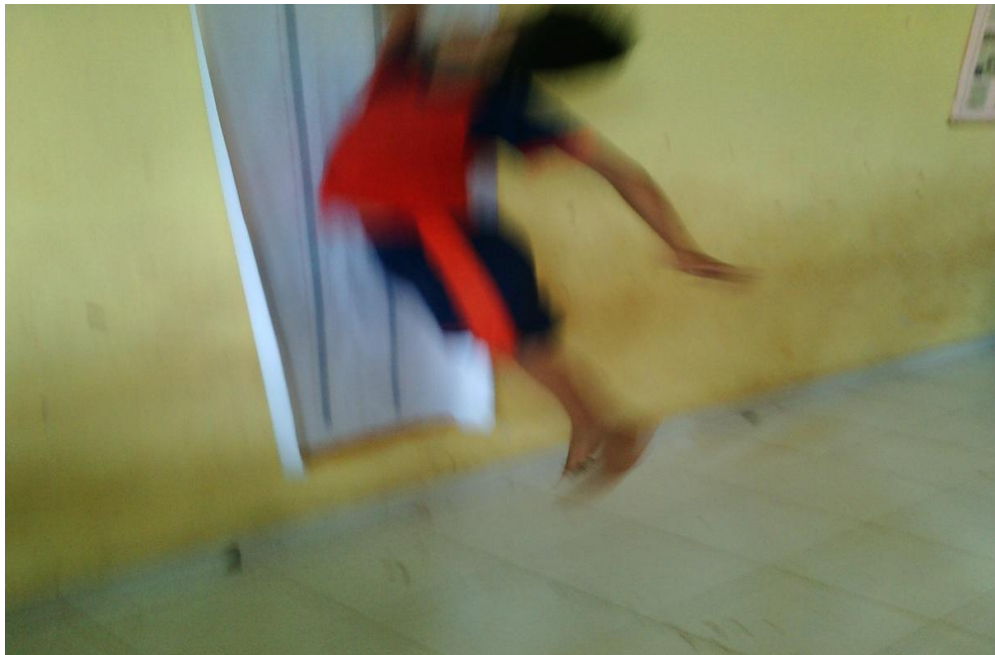
Saat memberikan pengarahan sebelum melakukan tes



Pembagian Angket Motivasi Belajar pada siswa



Saat Melakukan Tes Vertical Jump (Putri)



Saat Melakukan Tes Vertical Jump (Putra)



Lokasi Tempat Penelitian



Lintasan Lari Jarak Pendek 30 Meter



Saat akan melakukan Start Jongkok



Lari Jarak Pendek 30 Meter



Saat Lari Memasuki Finish Jarak Pendek 30 Meter



Fasilitas Lompat Jauh



Saat Awalan Lompat Jauh Gaya Jongkok



Saat Tolakan Lompat Jauh Gaya Jongkok



Saat Melayang di Udara Lompat Jauh Gaya Jongkok



Saat Mendarat Lompat Jauh Gaya Jongkok



Jumlah Sampel Penelitian

RIWAYAT HIDUP



HERLIANI, Lahir di Lumpatan, 13 November 1971, Anak ketiga dari enam bersaudara pasangan Bapak Abusen dan Ibu Mariana. Menyelesaikan Pendidikan formal di SD NEGER 6 Lumpatan (1985) SMP Negeri Lumpatan (1988) dan SGO Negeri Palembang (1991)

Kemudian tahun 2004 melanjutkan pada program sarjana (S1) Pendidikan Bimbingan dan Konsling di Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Palembang dan selesai tahun 2008. Pada tahun 2014 berkesempatan meneruskan kuliah pada program Magister (S2) Pendidikan Olahraga di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (PPs UNJ)